THE BOOK WAS DRENCHED



आरोग्य-संवर्धक-माला.

पुष्प दुसरें.

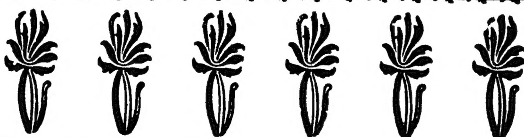
मुलांची जोपासना

भाग पहिला.

आवृत्ति दुसरी.

वैद्य-ग. पां. परांजपे, (हरीपूरकर.)

मु. पोस्ट-सांगली. (S. M. C.)



आरोग्य-संवर्धक-माला.

आधिभौतिक शास्त्राच्या लखलखाटानें दिपून गेलेले तरुण व सुशिक्षित लोक यांचें आरोग्य, सतेजता, उत्साह हे गुण दिवसेंदिवस क्षीण होत चालले असून आमचे तरुण बंधु व भगिनी अकालींच भयंकर रोगांचे विकाळ जबड्यांत पडत आहेत.

हार्टडिझीज, क्षय, बाळंतरोग, डोकेंदुखी, मेंदूची अशक्तता, वीर्यक्षीणता यांसारखे रोग अनेक स्त्रीपुरुषांचे बळी घेत आहेत, ही शोचनीय स्थिति नाहींशी होऊन जनतेमध्यें आरोग्य, तेज, शक्ति, उत्साह व दीर्घायुष्य या सद्गुणांची वाढ व्हावी, या हेतूनें आम्ही ही पुस्तक-माला काढीत आहों.

मालेचे नियम—(१) प्रथम आठ आणे प्रवेश फी भरणारास ग्राहक समजलें जातें. (२) ग्राहक झाल्यानंतर पुढें प्रसिद्ध होणारें प्रत्येक पुस्तक घेतलेंच पाहिजे. मागील पुस्तकांपैकीं जीं पुस्तकें शिल्लक असतील त्यांची प्रतही घ्यावी लागेल. (३) कायमच्या ग्राहकांस ट. व्ही. पी. व प्याकिंग खर्च आकारून पुस्तकें पाऊणपट किंमतींत देऊं.



आरोग्य-संवर्धक-माला.

पुष्प दुसरें.

मुलांची जोपासना

भाग पहिला.

लेखक व प्रकाशक—

वैद्य-गणेश पांडुरंगशास्त्री परांजपे.

(हरीपूरकर) मु. पोस्ट-सांगली (S. M. C.)

सचित्र नमस्कार, ब्रह्मचर्य, हार्टडिझीज, ताक व आरोग्य, अमृतपान-उषःपान-इत्यादि पुस्तकांचे कर्ते.

मुद्रक-गोपाळ बळवंत जोशी,

आनंद छापखाना, ३३० सदाशिव पेठ, पुणें.

शके १८४६] आवृत्ति दुसरी. [सन १९२४.

किंमत ५ आणे.

प्रस्तावना.

आपल्या मुलांचें आरोग्य फार खालावलेलें आढळून येऊं लागल्यामुळें तें दूर करण्यास उपाय सुचविणें अगत्याचें झालें आहे. यासाठीं या पुस्तकांत अर्भकाच्या खास उपयोगाची अशी माहिती दिलेली आहे. तिकडे सर्वांनीं लक्ष पुरवावें, अशी विनंति आहे.

या पुस्तकाची दुसरी आवृत्ति छापण्याचा हा सुयोगच आमच्या मालेची उपयुक्तता पटवील अशी खात्री आहे.

मालेस कायम वर्गणीदार मिळतील तितके हवे आहेत.

सांगली. ता. ३।९।२४. } वैद्य-ग. पां. परांजपे, (हरीपूरकर.)

अनुक्रमणिका.



अभिप्राय.

(१) आपल्या मुलांचें आरोग्य फार खालावलेलें आढळून येऊं लागल्यामुळें तें दूर करण्यास कांहीं उपाय आहेत कीं नाहींत, व असल्यास त्यांची योजना कां होत नाहीं; ह्या विचारांत गर्क असतांना अगदीं ऐनवेळीं वैद्यकपत्रिकेंतून आपली " मुलांची जोपासना " वाचण्यास सांपडली. ती वाचल्यावर आनंद वाटला. फिरून फिरून अगदीं सर्व प्रकरणें बारकाईनें वाचिलीं. गेल्या ३ दिवसांत ९ आवृत्त्या झाल्या असतील. आपण लिहिलेलीं १० प्रकरणें नुसतीं मनोरंजक पण उपयुक्त माहितीनें भरलेली कादंबरी वाटली. इतकी तीं उत्तम वठलीं आहेत. थोडेसें लिहितां वाचतां येणाऱ्यासही वाचतां येण्यासारखीं सुलभ–सोपीं अशीं झालीं आहेत. ह्या पुस्तकाचा मनःपूर्वक अभ्यास घरोघर झाला तर खात्रीनें अर्भकांची दैन्यावस्था नाहींशी होण्यास फार काल लागणार नाहीं. ता. ८।१।१९१६.

बिच्छिया, मंडला. सी. पी. } डॉ. रा. शं. किबे. एल्. एम्. अॅन्ड. एस्.

(२) डॉ० नागूताई जोशी,–एम्. डी.:–

आपलें–मुलांची जोपासना–भाग पहिला–हें पुस्तक मी समग्र वाचून पाहिलें. पुस्तकाची भाषा सोपी असल्यामुळें बायकांना वाचायला व समजण्यास सोपें जाईल.

आपण तिसऱ्या प्रकरणांत दिलेलें दूध घालण्याचें वेळापत्रक फार उपयोगीं पडेल. एकंदर माहिती रोज लागणारी आहे. हें पुस्तक आमच्या लहान भावी मातांनीं वाचल्यास त्यापासून त्यांना बराच फायदा होईल, असें वाटतें. (ता. १५–११–१९१६ सांगली.)

याशिवाय केसरी ता. ११ जुलै १९१६ यांतील उत्कृष्ट अभिप्राय प्रत्येकानें वाचावा.

दक्षिणा–प्राईज–कमेटी–पुणें या संस्थेकडून या भागास बक्षिस मिळालेलें आहे.

पहिल्या आवृत्तीच्या वेळीं हे अभिप्राय मिळालेले आहेत.

अर्पण पत्रिका.



मातृदेवो भव !!!

जिच्या **कर्तव्यदक्षतेमुळें** मला हे दिवस लाभले, व
जिच्या **चरणकृपेमुळेंच** मला अशा रीतीनें
लोकसेवा करण्याची स्फूर्ती झाली, त्या
परमपूज्य **मातृदेवीच्या** चरणकमलीं हें
पुस्तक कृतज्ञतापूर्वक सविनयप्रेमानें
अर्पण करीत आहे.

चरणीनम्र,

पुस्तक कर्ता.

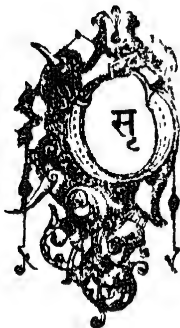
[illegible] प्रेस पुणें

मुलांची जोपासना.

भाग पहिला.

प्रकरण पहिलें.

गर्भिणीचा आहारविहार.



ष्टिकर्त्या परमेश्वरानें जग उत्पन्न केल्या वेळीं त्याचे मनोरथ काय असावेत, याचा विचार करूं लागलें असतां असें दिसून येतें कीं, आपण जसे मनरंजनार्थ अनेक व्यवहार करितो, तसेंच आपल्या करमणुकीकरितां परमेश्वरानें ही सृष्टि उत्पन्न केली आहे. त्यांत असंख्य प्राण्यांमध्यें निरानिराळे प्रकार केले आहेत. एकाचें शारीरिक बल जास्त तर दुसऱ्याची मानसिक शक्ति अधिक ! याप्रमाणें निरनिराळ्या प्राण्यांमध्यें वेगवेगळा गुण ठेविला आहे. परंतु त्या सर्वांत मनुष्यप्राण्याची बरोबरी करणारा एकही प्राणी नाहीं.

ज्ञान नांवाची अजब शक्ति मनुष्यापाशीं असल्यानें तो सर्वांचा अग्रेसर आहे, सर्वांहून उच्च कोटींतील आहे. परंतु ज्यानें आम्हास

जन्म दिला, त्या सृष्टिकर्त्याची आम्हांला ओळख देखील नाहीं. त्या परमेश्वराची ओळख करून घेण्याला त्याची आज्ञा अक्षरशः पाळणें जरूर आहे. ब्रह्मचर्याश्रम, गृहस्थाश्रम इत्यादि क्रमानें एक एक पाऊल पुढें टाकिल्यास त्या जगन्नियंत्याची भेट झाल्यावांचून रहाणार नाहीं. त्यांमध्यें गृहस्थाश्रमाच्या कांहीं भागांचा विचार करूं.

पितृऋण फेडण्याकरितां प्रजोत्पादन करणें अवश्य आहे. परंतु स्थलाचाच जेथें अभाव, तेथें बीजापासून फळ कसें येणार? ज्याप्रमाणें भूमीवांचून धान्य पेरणेंच शक्य नाहीं, त्याचप्रमाणें स्त्रीवांचून अपत्यसंभव होणें अशक्य आहे. परंतु स्त्री मिळवून केवळ संतति उत्पादन करणें एवढेंच या आश्रमांतील कर्तव्य नसून तिची जोपासना नीट रीतीनें करून तीस सरळ रस्ता दाखविणें हें प्रत्येक आईबापांचें कर्तव्य आहे. मुलांची जबाबदारी जितक्या प्रमाणानें बापावर आहे, त्यांहून शेकडोंपटीनें ती मातेवर आहे. कारण मातेच्या आहारविहारांवर बालकांचा जन्म अवलंबून असतो, इतकेंच नव्हे तर त्याच्या उच्च—नीच स्थितीला माताच कारण असते. त्याचें सौंदर्य, वाढ, ज्ञान, हीं सर्व मातेच्याच स्वाधीन असतात, म्हणून मातेनें आहारविहार योग्य ठेविले पाहिजेत.

पुरुष व स्त्री यांचा संभोग घडून ज्या वेळीं गर्भधारणा होते, त्याच वेळीं त्या अंड्यामध्यें जीवप्रवेश होतो. ह्या स्थितींत त्या जीवाला गर्भ ही संज्ञा असते. व जन्मल्यानंतर त्यास मूल असें म्हणतात. हा विषय जरी मुलांना उद्देशून आहे, तरी गर्भस्थितीचा विचार करणें अत्यावश्यक आहे. या स्थितींत मातेचे आहारविहार फारच योग्य पाहिजेत. कारण अयोग्य वर्तनानें भयंकर परिणाम घडतात,

अति जड, उष्ण व तीक्ष्ण (मिरची वगैरे) पदार्थ, भयंकर चेष्टा इत्यादि कर्मे गर्भारस्त्रीनें करूं नयेत.

यापासून गर्भपाताचा संभव असतो. गर्भिणीनें नेहमीं मिताहार करावा. फार आहारापासून अजीर्ण झाल्यानें अनेक रोग उद्भवतात. कामभोग, जागरण, दिवसा झोंप हीं कर्मे गर्भारस्त्रीनें वर्ज करावींत. कारण यांचे परिणाम गर्भावर—भावी लेंकरावर—घडतात.

कामातिरेकानें कुरूप, निर्लज्ज व स्त्रैण असें मूल होतें.

रात्रीं फिरल्यानें (जागण्यानें) उन्मत्त व अपस्मारी, दिवसा फार झोंप घेतल्यानें गुंगींत असणारें, मूर्ख व दुर्बलपचनशक्तीचें मूल निजपतें. ही एक दिशा सांगितली. याप्रमाणें मातेच्या प्रत्येक व्यवहारांचे परिणाम मुलांस भोगावे लागतात.

या स्थितींत गर्भिणीनें हलकें, पौष्टिक असें अन्न खावें. कोणत्याही प्रकारें शांततेचा भंग होऊं देणें चांगलें नव्हे. परंतु हे मातेचे नियम समजण्यास योग्यता पाहिजे. हल्लीं लहान वयांत म्हणजे स्त्रियांचे गर्भाशयादि अवयव पूर्ण झाले नाहींत, तोंच त्या माता झालेल्या दिसतात. पुरुषवीर्य पूर्ण स्थितीला न पावलेले व मातेचे गर्भाशयादि अवयव आणि आर्तव अपूर्ण दशेंत असतांना होणारी संतति चांगली निपजेल काय? शिवाय मातेचे आहारविहार योग्य असल्यास गर्भाची वाढ नीटपणें होण्यास कांहींसें साधन होईल. परंतु त्यांचीसुद्धां फार दुर्मिळता! ज्या वयांत आपल्या देहाची निगा

“१ सर्वमतिगुरूष्णतीक्ष्णदारुणाश्च चेष्टाःपरिवर्जयेत्” चरक शारीरस्थान अध्याय ४.

२ “व्यवायशीला दुर्वपुष महीकं स्त्रैणं वा” चरक शारीर० अ०८.

तिला नीट रीतीनें ठेवितां येत नाहीं, त्या वयांत गर्भारदशेंत आचरण कसें ठेवावें, हें त्या अप्रौढ स्त्रीला कसें कळणार! कदाचित् दैवयोगानें तिला प्रौढपणीं गर्भधारणा झाल्यास कळून देखील वडील मनुष्यांचे आग्रहास्तव निरनिराळे चोचले करणें भाग पडतें. वास्तविक स्त्री गर्भार असतां तिला उत्तेजक आहारांची जरूर नाहीं. तसेंच जड पदार्थांची आवश्यकता नसून ते घेतल्यास अपचन मात्र होतें. परंतु अशा स्थितींत अनेक तऱ्हेचे पदार्थ गर्भिणीच्या पोटांत जावे म्हणून आप्तमंडळी डोहाळ जेवणें करीत असतात. यापासून सुपरिणामापेक्षां वाईट परिणामच अधिक झालेले दिसून येतात. कारण तेलकट, तिखट असे पदार्थ खाण्यानें वाजवीपेक्षां जास्त आहार होतो व त्याचा आमाशयावर दाब पडतो. आंतड्यास विशेष काम पडल्यामुळें तें थकतें. अर्थात् अपचनाचा उद्भव होतो.

उघड्या हवेंतील भोजनें इतकीं वाईट आहेत कीं, त्यांपासून पोटांत बाहेरील जंतू सहज जातात. अन्न उघड्या हवेंत असल्यानें हवेंतील जंतूंचा परिणाम व धुळीबरोबर आलेल्या जंतूंचा परिणाम त्या अन्नावर घडून तें अपाय करितें. येथें अशी शंका उद्भवते:— गर्भार स्त्रीस फुलझाडांच्या बागेंत अथवा दुसऱ्या एखाद्या उद्यानांत बसून पदार्थ खाण्याची इच्छा झाली तर ती पूर्ण करणें गैर आहे काय? गर्भारस्त्रीस अशा प्रकारची इच्छा होणें व पुरविणें गैर नव्हे. फुलझाडांच्या बागेंत अथवा इतर बागेंत गेल्यानें तिच्या मनास आनंद होऊन त्याचा परिणाम गर्भावर हितकरच होईल. पण उघड्या हवेंत—धूळ वगैरे उडणाऱ्या ठिकाणीं—भोजन करणें चांगलें नव्हे. यावरून स्त्रीचे डोहाळे पुरविणें वाईट असें आमचें म्हणणें नाहीं. ते

पुरविणें अगत्याचें आहे. उलट ते न पुरविल्यानें म्हणजे ते ते जिन्नस देऊन गर्भारस्त्रीचे मनोरथ पूर्ण न केल्यास वाईट परिणाम होतात. कारण गर्भिणीस इच्छा उत्पन्न होण्याचें बीज असें आहे कीं, मस्तकांतील मेंदू व गर्भाशयांतील ज्ञानतंतू यांचा फार निकट संबंध असल्यानें गर्भाशयाचा प्रभाव मेंदूवर घडून अनेक इच्छा उत्पन्न होतात; यासच 'डोहाळे' असें म्हणतात. करितां डोहाळे पुरविणें शास्त्रास अनुसरूनच आहे.

गर्भाची इच्छा न पुरविल्यानें त्याची विकृति (बिघाड) होते, अथवा त्याचें पतन होतें (विकृति होणें म्हणजे कुरूपता येणें, एखादा अवयव कमी असणें वगैरे समजावें.)

एवढ्याकरितां डोहाळें पुरविणें अवश्य आहे. पण भलतेच डोहाळे होणें व ते पुरविणें चांगलें नव्हे. मधुर फळें, स्वादिष्ट भाज्या यांची वांछा अविकृत (निरोगी) स्थिति दर्शविते. व इतर माती, राख वगैरे पदार्थांवर मन जाणें विकृत स्थिति होय.

गर्भारपणीं रक्तशुद्धि करणाऱ्या पदार्थांचीच जरूरी असते, म्हणून वरील सारखीं फळें वगैरे घेणें अप्रशस्त नाहीं. तसेंच शिळें, कुजकें, वाळलेलें असें अन्न गर्भारस्त्रियांनीं घेणें श्रेयस्कर नाहीं. गर्भारस्त्रियांच्या व्यायामांतही नियमितपणा पाहिजे. अगदीं बसून रहाणें व फार थकवा येईपर्यंत काम करणें चांगलें नव्हे.

वातुळ पदार्थ फार खाण्यानें—वात कुपित होऊन जड, बधिर (बहिरें), मुकें, लंगडें, खुजें, अपूर्ण अथवा एकादा अवयव अधिक असलेलें असें अपत्य होतें.

---

१ "श्रद्धाविघाताद्गर्भस्याविकृतिश्च्युतिरेव वा" अष्टांग हृदय. शारीर अ० १

पित्तानें—टक्कल पडणें, केंस पिकणें, मिशा नसणें, त्वचा, नखें, केंस पिंगट होणें वगैरे व्यंगें उत्पन्न होतात.

कफप्रकोपानें — कुष्ठासारखे रोग उद्भवतात. म्हणून गर्भिणी-स्त्रीनें—भावी मातेनें—योग्य आहारविहार ठेविला पाहिजे. मनसोक्त-वर्तन न करितां चांगल्या तऱ्हेनें वागलें असतां मूल सशक्त, सतेज व विद्वान् असें निपजेल.

स्त्री गर्भार असतांना तिच्या मनांत ज्या वृत्ती उत्पन्न होतील किंवा जे विचार येतील त्या सर्वांचा संस्कार गर्भांतील प्राण्यांवर होतो. यासाठीं गर्भार स्त्रीच्या मनाची वृत्ति चांगली ठेवण्याविषयीं फार जपलें पाहिजे.

सदाचार व पावित्र्य यांनीं संपन्न असणाऱ्या स्त्रीपुरुषांचीं सच्च-रित्रें गर्भार स्त्रियांना नित्य ऐकवावीं.

गांभीर्य, शौर्य व उत्साह इत्यादि गुणांचा विकास होईल अशाच गोष्टी त्यांच्यापुढें आणाव्या.

भेकड व दुर्बळ मनोविकार ज्यांपासून उत्पन्न होतील, अशा कोणत्याही गोष्टी गर्भार स्त्रियांच्या ऐकण्यांतहि येऊं नयेत. त्यांनीं नेहमीं आनंदी व उत्साही असावें, अशाच तऱ्हेची वागणूक प्रत्यक्ष पतीची व इतर मंडळींची असावी.

गर्भार स्थितींत पतिराजानें आपला हक्क गाजविणें चांगलें नाहीं. कारण यावेळीं गर्भाचें पोषण चांगलें होण्याकडे बराचसा **जीवनरस** खर्चीं पडत असतो. त्यास अडथळा करूं नये.

स्त्रीपुरुषसंबंध हा मुख्यतः **गर्भोत्पत्ती** करितां आहे, केवळ सुखा-साठीं नाहीं. संबंध होत असतां जननेंद्रियाकडे रक्त जास्त येतें त्यामुळें

गर्भाकडे त्याचा प्रवाह कमी पडतो व त्या कारणानें गर्भाचें पोषण बरोबर होत नाहीं. शिवाय स्त्रियांच्या प्रकृतीसहि अपाय होतो.

इकडे पुरुषवर्गानें लक्ष पुरवून गर्भार स्त्रियांचा[१] **आहार विहार जीवनशक्तीची** वाढ करील असा ठेवण्यास शक्य ती मदत करावी. असें झालें तरच सुप्रजानिर्माण होण्याची अशा आहे.

असो; सारांश रूपानें लिहिलेलें हें प्रकरण वाचून आमचा भगिनीवर्ग याप्रमाणें वागण्याचा निश्चय करील, व पुरुषवर्गाचें लक्ष इकडे वेधून तो अशा प्रकारचें शिक्षण आपल्या स्त्रीवर्गास देण्याचें मनांत आणील, तोच दिवस सुदिन होय. त्यायोगानें पुढील जोपासनेची उणीव अंशतः तरी भरून निघेल.

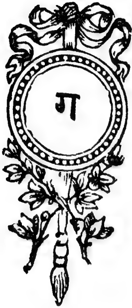


---

१ तस्मादहितानाहारविहारान्प्रजासंपदमिच्छन्ती स्त्री विशेषेण वर्जयेत् ॥ चरक, शारीर, अ० ८ ॥

प्रकरण दुसरें.

मातेनें मुलांस पाजलेंच पाहिजे.



गर्भारस्त्रीस नऊ महिने होण्यापूर्वींच त्या बाईनें प्रशस्त व हवाशीर खोलीचा आश्रय करावा. तेथें जवळ सुईण असावी. सुईण व गर्भारस्त्री यांचा बरेच दिवसांचा स्नेह असावा, म्हणजे प्रसूति समयीं लाज वाटणार नाहीं. सुईण आपल्या कामामध्यें चांगली कुशल, बहुतवेळां प्रसूत झालेली व मायाळू असावी. सूतिकागृहामध्यें वृद्ध, अनुभविक, शुद्ध (पवित्र) व ममता करणाऱ्या एक दोन स्त्रिया असाव्यात. प्रसूत होणाऱ्या स्त्रीस त्यांनीं वरचेवर धीर द्यावा.

सुईणीच्या अज्ञानामुळें अनेक वाईट प्रसंग गुदरतात. जननमार्गाचा झोंक त्यांचे लक्षांत न आल्यानें त्या गर्भास भलत्या दिशेनें ओढतात; त्यामुळें जननमार्गाच्या कांहीं त्वचेचें क्वचित् विदारणही होतें. एखाद्यावेळीं तें स्थान मूत्राशयाच्या जवळ असल्यानें त्यांत मूत्र ही पसरतें. एवढ्यासाठीं सुईण व जवळ असणाऱ्या स्त्रिया फारच चतुर पाहिजेत. एक दोन बाळंतपणें सहज आपल्याकडून घडल्यानें सुईणी अहंपणानें प्रसंगीं वाटेल तें करितात. व त्यापासून पुढें फार अनर्थ घडतात.

प्रसूत होण्यापूर्वीं ती वेळ रोजच्या भोजनाची असल्यास थोडें जेवावें, किंवा पेज घ्यावी.

गर्भारपणीं कोठ्याची शुद्धि होत नसते, ती होण्याकरितां एरंडेल दोन चमचे, बडीशेप अथवा सुंठ यांच्या काढ्यांतून घ्यावें. यानें मलाशय रिकामा होऊन गर्भ मोकळा होतो, व गर्भाचा व्यापार उत्तेजित होऊन तो चांगल्या तऱ्हेनें–रीतीनें–घडतो. गर्भिणीस वेणा येऊं लागल्यावर '**धान्य उखळांत घालून मुसळानें कांड,**' असें तीस कांहीं स्त्रिया सांगतात, पण तसें करणें बरें नव्हे. कारण गर्भारस्त्रीस कठिण व्यायाम नेहमींच वर्ज असून प्रसूतिकालीं तर तिचे सर्व रस, रक्तादि धातू वगैरे चलित होतात. अशा वेळीं कांडण्यामुळें घडणाऱ्या व्यायामापासून कुपित झालेला वायु, सुकुमार स्त्रीचा प्राणनाश करील; असें भगवान् आत्रेय महर्षींचें मत आहे; व आधुनिक पंडितांनाही तें मान्य आहे. यावेळीं जांभया देणें, हळूंहळूं तेथल्या तेथें फिरणें या गोष्टी करण्यास हरकत नाहीं.

स्त्री प्रसूत होतांच अगोदर मुलाचे तोंडांतील बळस काढावा व त्याचा (मुलाचा) श्वासोच्छ्वास सुरूं आहे कीं नाहीं तें पहावें. मूल गर्भाशयामध्यें असतांना उष्ण, मऊ व हवाबंद असलेल्या ठिकाणीं असतें. गर्भवासांत मुलाच्या शरीराची उष्णता जवळ जवळ ९९. फारनहैट मानानें असते, असें अनुभविक तज्ज्ञांनीं ठरविलें आहे.

अशा स्थितींत असणाऱ्या मुलाच्या त्वचेस हवेचा स्पर्श होतांच मज्जातंतूंद्वारें छातीच्या स्नायूस चेतना येऊन त्याचा श्वासोच्छ्वास सुरूं होतो. गर्भाशयांत मुलाचें डोकें फार वेळ राहिल्यानें, मूल निपज-

ण्यापूर्वी वार निघाली असतां, आईच्या कटीच्या आस्थि व मुलाचें डोकें यांमध्यें नाळ सांपडल्यानें मुलाचा श्वास सुरू होण्यास अड-चण पडते. अशा वेळीं मुलाच्या अंगावर थंड पाणी शिंपडावें, त्याचे कुल्ले थोपटावे, थंड व ऊन पाण्यांत क्रमानें डोकें खेरीजकरून मुलाचें सर्व अंग जलदीनें सहा वेळां बुडवावें. हातानें त्या मुलाचें ऊर एका मिनिटांत अठरा वेळां किंचित् दाबून सोडावें. या उपायांनीं मुलाचा श्वासोच्छ्वास सुरू न झाल्यास त्या मुलाची आशा करणें नको. एवढें मात्र पक्कें लक्षांत ठेवावें कीं, मुलाचा श्वासोच्छ्वास सुरू होईपर्यंत नालच्छेदन (नाळ कापणें) करितां उपयोगी नाहीं. श्वासोच्छ्वास सुरू झाल्यानंतर नाळ चिमटींत धरून तींत नाडीचे ठोके पडत असेपर्यंत ती कापूं नये. हे ठोके बंद पडण्यास तीन चार मिनिटें लागतात. याच वेळांत नाळेंतून मुलास दोन दिवस पुरण्याइतकें रक्त मुलाच्या शरीरांत जातें. पुढें दोन दिवस याच रक्ताचा मुलास उपयोग होतो. म्हणूनच दोन दिवसपर्यंत बाल-कांस कांहीं देण्याची अवश्यकता नाहीं, असें कित्येक विद्वानांचें मत आहे. नंतर

मुळापासून चार अंगळावर तें नाळ रेशमानें घट्ट बांधून तीक्ष्ण शस्त्रानें कापावें. कापण्याची कातरी अगर चाकू घाणेरडा, तांबेर-लेला असल्यास मुलास आंचक्यासारखे विकार होतात. पुढें मुलाच्या अंगावरील वसामय पदार्थ जाण्याकरितां साबू लावून स्पंजानें अथवा

---

१ " नाभिनालं मूलाच्चतुरंगुलस्योर्ध्वं क्षौमसूत्रेणबध्वा तीक्ष्णेनशस्त्रेण वर्ध-येत् " अष्टांग संग्रह उत्तरस्थान, अ० १.

वस्त्रानें मुलाचें अंग स्वच्छ धुवावें. साबण वापरणें तो हलक्या प्रतीचा वापरूं नये. कारण त्यापासून त्वचेवर पुरळ येतो. यासाठीं चांगला उत्तम साबण वापरणेस घ्यावा. त्यांत ग्लिसैरेनसोप व हनिसोप चांगला असतो, म्हणतात. परंतु गोरगरीब लोकांस हा साबण कोठून मिळणार! त्यांनीं हरभऱ्याचें पीठ हातावर पाण्यानें चोळून लावावें. ह्यापेक्षां फारच सोपें साधन आर्यवैद्यकानें लिहिलें आहे.

मूल उपजतांच त्याच्या अंगास शेंदेलोण (सैंधव) व तूप चोळून त्या बालकास, वसामय पदार्थापासून स्वच्छ करावें.

मुलास न्हाऊं घालतांना फार काळजी घेतली पाहिजे. मातेस उष्ण विकार, प्रमेह वगैरे रोग असल्यास मूल बाहेर येतांना त्या त्या विकारांची लस त्याच्या डोळ्यांना लागून नेत्र विकार होतात. याकरितां मुलाचे डोळे नीट धुवावे. न धुतल्यास क्वचित् डोळे जाण्याची भीति असते.

बालकास ऊन पाण्यानें स्नान घातल्यानंतर टॉयलेट पावडर (सुवासिक भुकी) लावावी. ही भुकी लावण्याकरितां मऊ पिसांचा एक गोंडा तयार केलेला असतो. भुकी लावल्यावर ती लगेच झाडली पाहिजे. कारण तीमध्यें ओलावा शोषण करण्याचा धर्म आहे. ती भुकी संधीच्या फटींत राहिल्यानें घाम व मळाशीं मिसळून त्वचेचा क्षोभ करिते, त्या जागीं व्रण पडतो. संधीचीं वाकणें ओलीं राहूं नयेत, म्हणून हिचा उपयोग करितात. परंतु या भुकीचा उप-

---

१ "जातमात्रं विशोध्योल्बाद्बालं सैंधव सर्पिषा" अ० उत्तरस्थान अध्याय १.

योग करतांना फारच सावधगिरी असली पाहिजे. अथवा **फडक्या-नें मूल चांगलें पुसलें तरी चालेल.**

मूल उपजल्यानंतर त्याचे तोडांत मधाची चिरटोळी देण्याची कांहीं स्त्रियांची चाल आहे; पण यामुळें पचनाक्रियेस अडथळा येत असल्यानें ती न देणें चागलें. मुलाच्या कानाजवळ दगडांचा शब्द करावा. स्त्रियांमध्यें भांड्याचा शब्द करण्याचा प्रघात आहे. हा शब्द करण्याचें कारण असें:--ज्याप्रमाणें जोरानें श्वास घेतला असतां फुप्फुसांत हवा गेल्यामुळें हृदयाची क्रिया उत्तेजित होते, म्हणजे त्या हवेनें हृदयाचे ज्ञानतंतू जागृत होऊन त्यांस आपलें काम करण्याला उत्तेजन मिळतें, त्याचप्रमाणें शब्दांच्या लहरी हवेच्या द्वारें शब्दग्राहक कर्णेंद्रियावर आदळून त्यास जागृत करितात. प्रसूतीच्या क्लेशामुळें फारच म्लान झालेल्या मुलाच्या अंगास बलातेल लावावें. (हें तेल कोणाही वैद्यापाशीं मिळेल.) याच्या अभावीं तिळाचें तेल अथवा खोबऱ्याचें तेल अंगास लावण्यास हरकत नाहीं. नंतर मुलाची टाळू वर उचलून त्याच्या मस्तकावर तेलाची पट्टी अगर बोळा ठेवून बांधावें. तसेंच चांगलें स्वच्छ फडकें घेऊन त्याची चौपदरी घडी करावी. तीस मध्यें भोंक पाडून त्यांत नाळ घालावी, व तिच्या सभोंवतीं फडकें गुंडाळून एका फडक्याच्या पट्ट्यानें मुलाचें पोट बांधून ठेवावें, म्हणजे बेंबी वर येत नाहीं.

ब्राह्मी, वेखंड, सोनें, सुवर्णमाक्षिक व **हिरडे** यांचें बारीक चूर्ण करून तें मध व तूप यांतून मुलास चाटवावें. तसेंच सैंधव व तूप घालून मुलास ओकवावें. म्हणजे त्याच्या पोटांतील गर्भोदक निघून जाईल. वरील सर्व प्रकार मुलांचें आरोग्य संरक्षण व्हावें म्हणून सांगितलेले आहेत.

या सर्वांत मुख्य गोष्ट म्हटली म्हणजे हवा होय. सर्व प्राण्यांचे जीवनास—आरोग्यास—शुद्ध हवेची फार जरूरी आहे; पण आमच्यांतील अडाणी समजुती जोंपर्यंत गेल्या नाहींत, तोंपर्यंत आरोग्यप्राप्तीची आशा करणें व्यर्थ आहे. आमची रूढी इतकी कांहीं बलवत्तर झाली आहे कीं, तिचीं पाळें मुळें फारच खोल गेलीं आहेत. यथार्थ ज्ञानाच्या अभावामुळें खरा मार्ग सोडून भलत्याच मार्गाचें अवलंबन आम्ही करूं लागलों आहों. शास्त्रीय ज्ञानाकडे दुर्लक्ष करून परंपरेनें चालत आलेल्या घातुक रूढी स्वीकारणें केव्हांही इष्ट नाहीं. कोणतेही शास्त्र —तें प्राचीन असो, अथवा अर्वाचीन असो,—शुद्ध हवेची अवश्यकता नाहीं असें केव्हांही सांगत नाहीं; व सांगणार नाहीं. "शुद्ध रक्तानेंच देह धारण होतें"[१] व अशुद्ध रक्त शुद्ध होण्यास चांगल्या हवेचा पुरवठा झाला पाहिजे.

आपण उच्छ्वासाबरोबर शरीरांतील दूषित वायू बाहेर टाकितों, व श्वासाबरोबर बाहेरील स्वच्छ हवा आंत घेतों; त्या हवेमुळें अशुद्ध स्थितींत काळें असणारें रक्त लाल बनतें. व त्या रक्तापासून प्रत्येक अवयवास निरानिराळीं पोषकद्रव्यें मिळतात. अशा महत्वाच्या गोष्टीकडे आपलें किती दुर्लक्ष असतें पहा! बालक रहाण्याची जागा म्हटली म्हणजे हवा बंद अंधार कोठडी असून त्यांत उजेड पडण्यासाठीं राकेलचा दिवा, श्रीमंती असल्यास दुसऱ्या तेलाचा लावलेला असतो. दिव्यापासून निघणारा विषारी वायु व राकेल तेलाची वगैरे काजळी यांनीं तें स्थान अगदीं भरून जातें. अशा स्थितींत कपडेलत्ते फारच

१ वाग्भट सू. अ० २७.

गलिच्छ, घामट असतात. खोलींत सर्वत्र अतीशय अडगळ व केर असल्यानें ती खोली रोग जंतूंचें स्थानच बनते. अशा रीतीनें आरोग्यावर घाला घालणारे सर्व प्रकार त्या जागीं असल्यावर बाळ व बाळंतीण यांना आरोग्याचा फायदा कितपत मिळत असेल, याची कल्पनाच केली पाहिजे.

हल्लीं बाळ व बाळंतीण यांची मृत्युसंख्या बरीच आहे. त्यांत बालकांच्या मृत्यूचें प्रमाण विशेष आढळतें; याचें कारण वर लिहिलेंच आहे. अशुद्ध हवेचा वाईट परिणाम त्या कोमल बालकांवर घडून तीं मृत्युमुखीं पडतात. याचा सर्व दोष आमच्या समाजाकडे आहे.

बाळंतिणीची खोली स्वच्छ, हवाशीर असून तेथें उजेडही असावा. असें कोणी सांगूं लागल्यास आमचा पुरुषवर्ग व स्त्रीवर्ग त्याची टर उडवितो. "आजपर्यंतचे लोक मूर्ख होते काय? हल्लींचे नवे शोध आम्हांपुढें सांगूं नका. आमचा अनुभव जास्त कां तुमचें शास्त्रीय ज्ञान अधिक!" अशीं मुक्ताफळें वडील माणसांच्या तोंडांतून बाहेर पडल्यावर बिचारा नवीन सुशिक्षित वर्ग स्वस्थ बसतो पण धीर खचूं न देतां वडील मनुष्यांची समज कशी भलत्या दिशेकडे जात आहे हें समजून सांगणें आपलें कर्तव्य आहे, म्हणून तें केलें पाहिजे. एखाद्या रूढीचा परिणाम जरी तत्काळ दिसून आला नाहीं, तरी ज्या रूढीपासून पुढें पुढें भयंकर अपाय घडतात, अशी रूढी प्रचारांत आणणें मनुष्यजातीस लाजिरवाणें आहे.

बाळ व बाळंतीण यांना वारा लागणें चांगलें नव्हे. अशा समजुतीनें खिडकी बंद करावयाची! पुढें सारासार विचार न करितां वरील

कारणानिमित्तच दार बंद करावयाचें! अशा रीतीनें अज्ञानाची वाढ व सारासार विचाराची अवनति होत होत आज वरीलप्रमाणें प्रसंग गुदरला आहे. स्त्रियांना कितीही समजावून सांगितलें तरी त्यांची समजूत पडतच नाहीं. करितां भगिनींनो! तुम्ही शिक्षण मिळवा. तुमचा वर्ग सुशिक्षित झाला म्हणजे वरील सारखे प्रकार सहज तुमच्या ध्यानीं येऊन तुम्ही त्यांचा निषेध केल्या शिवाय रहाणार नाहीं. असो; स्त्रियांमध्यें रूढीचें जितकें प्राबल्य आहे, तितकेंच पुरुषवर्गांतही आहे; याचें फारच आश्चर्य वाटतें. कारण स्त्रियांना सुशिक्षण देणें म्हणजे घोर पातक करणें, असा पुरुषांचा समज (चुकीचा) असल्यानें आजपर्यंत स्त्रियांत सुशिक्षित वर्ग फारच थोडा निपजला. पण शिक्षण मिळविणें, विद्याभ्यास करणें हें पुरुषांचें मुख्य ध्येय असून त्यांचे ठिकाणीं सुद्धां शास्त्रीय ज्ञानाचा अभाव असणें हें आश्चर्य नव्हे काय? पश्चिमेकडील विद्वान् लोकांनीं आमच्या डोळ्यांत शोधाचें कडक अंजन घातलें तेव्हां कोठें आम्ही डोळे उघडून पाहूं लागलों. या पूर्वीं मोठमोठ्या शास्त्रांचें अध्ययन झालें, पण वरील अत्यंत महत्वाच्या गोष्टींकडे कोणीं फारसें लक्ष दिलें नाहीं; त्यामुळें समाजास त्याचा उपयोग झाला नाहीं. आरोग्यरक्षक विद्येकडे जसजसें दुर्लक्ष होत गेलें, तसतसें रोगांचें प्रमाण वाढलें, त्यांत नवल नाहीं. यावरून चरकासारख्या वैद्यक ग्रंथाकडे विचार दृष्टीनें पहाणारे लोक मध्यंतरींच्या कालांत नव्हते कीं काय? अशी शंका येते. म्हणजे त्यांचा पूर्णपणें अभाव होता असें नव्हे, तर त्यांची संख्या फारच अल्प असावी. कारण, प्राचीन ग्रंथांत खालील माहिती आढळते.

हाडें, दगड, खापऱ्या वगैरे काढून साफ केलेल्या ठिकाणीं, पूर्व अगर उत्तर दिशेकडे दार असलेलें सूतिकागृह करावें. ती जमीन प्रशस्त रूप, रस व गंध यांनीं व्याप्त असावी.

वरील वर्णनावरून सूतिकागृह कसें असावें, याचें ज्ञान होईलच; परंतु त्यांतील प्रशस्त शब्द फार व्यापक आहे. रूप, रस व गंध प्रशस्त असणारी जागा असावी, याचा अर्थ इतकाच कीं, ती दिसण्यांत सुरेख, क्षार (लवणा) वगैरे नसलेली व सुवासिक असावी. गंध वाहून त्याचा सर्वत्र प्रसार करणें खेळत्या हवेवांचून शक्य आहे कां? तसेंच, तेथें असणारा दुर्गंध घालविण्याचें कामही वरीलसारख्या हवेचेंच आहे. हवेस विशेष गति प्राप्त झाली म्हणजे आपण तीस वारा म्हणतो. यावरून हवाशीर खोली असावी, असें सिद्ध होतें. याचप्रमाणें प्रशस्त रस असलेली भूमि ह्यांतील 'रस' पदाचा अर्थ तेज असाही होतो. अर्थात् तेजयुक्त भूमि म्हणजे चांगला प्रकाश असलेली जागा असाच अर्थ करणें सयुक्तिक व फायदेशीर आहे. यावरून सूतिकागृहामध्यें (बाळंतिणीच्या राहण्याच्या खोलींत) उजेड चांगला पाहिजे, असें प्राचीनांचेंही मत असून त्याकडे दुर्लक्ष करणें वाजवी नाहीं. एकंदरींत सूतिकागृह—बाळबाळंतिणीची रहाण्याची जागा—फारच योग्य असावी, म्हणजे तेथें मुबलक हवा, चांगला उजेड व उत्तम वास असावा. यांकडे दुर्लक्ष करणें म्हणजे स्वतः बालहत्याच करणें होय.

---

१ "सूतिकागारं कारयेदपहृतास्थिशर्कराकपाले देशे प्रशस्तरूपरसगन्धायां भूमौ प्राग्द्वारमुदग्द्वारं वा" चरक शारीरस्थान अध्याय ८.

२ वीर्ये गुणे रागे द्रवे रसः ॥ अमर ॥

मूल उपजल्यापासून बारा तासांनीं त्यास मातेनें पाजावे, म्हणजे त्याच्या पोटांतील काळामळ (मेकोनियम्) शौचावाटें बाहेर जाऊन कोठा साफ होतो. कित्येक स्त्रिया पहिल्या दिवशीं मूल अंगावर न पाजतां शौचासाठीं त्यास थोडें एरंडेल देतात, परंतु असें करण्याचें कारण नाहीं.मातापितरांना मुलाची जितकी काळजी असते, त्याहून हजारों पटीनें जास्त त्या परमेश्वरास काळजी आहे; हें प्रत्यक्ष अनुभवास येतें. मूल उपजतें तोंपर्यंतच त्याचें अन्न तयार असतें. हें अन्न म्हणजे मातेचें दूध होय. आपण ज्या कार्यासाठीं एरंडेल मुलास घालणार, तेंच कार्य आईच्या दुधापासून घडून येतें. प्रथम दिवशीं मातेच्या स्तनांत असलेला कोलास्टम नामक पाण्यासारखा पिंवळट व चिकटपदार्थ वरील काम करितो. अशा ईशनिर्मित गोष्टी-कडे लक्ष न देतां बाहेरील पदार्थ घालावयाचे हें अज्ञान नव्हे काय?

आतां मातेच्या स्तनांतून वरील प्रमाणें पातळ पदार्थ येत नसल्यास निरुपायास्तव एरंडेल मधांतून घालणें फायदेशीर आहे. **स्त्रियांच्या हृदयांतील शिरा प्रसवानें विकासीत झाल्यामुळें तिसऱ्या अथवा चवथ्या दिवशीं स्त्रियांना दूध येतें.**[1] तोंपर्यंत पहिल्या दिवशीं उपरसाळ मिश्रीत मध व तूप मुलास तीन वेळां घालावें. दुसऱ्या व तिसऱ्या दिवशीं पांढऱ्यारिंगणीचें मूळ घालून तयार केलेलें तूप तीन वेळां घालावें.नंतर त्या मुलाच्या तळहाताचे मध्य-भागीं राहील इतकें लोणी (गायीचे) दोन वेळां द्यावें. नंतर स्तन्य —मातेचें दूध—देण्यास हरकत नाहीं, असें आर्यवैद्यकाचें मत आहे.

---

१ सिराणां हृदयस्थानां विवृतत्वात्प्रसूतितः । तृतीयेऽन्हि चतुर्थे वा स्त्रीणां स्तन्यं प्रवर्तते ॥ वाग्भट, उत्तर. अ.१

"**मुलास मातेचेंच दूध द्यावें, तें अत्यंत देहवृद्धि करितें.**"[1] असें वाग्भट सांगतात, व ते खरेंही आहे. ईशइच्छाही अशीच असली पाहिजे, नाहीं पेक्षां मातेच्या स्तनांत दूध उत्पन्न झालेंच नसतें.

कित्येक स्त्रिया आपले स्तन शिथिल होऊं नयेत म्हणून मुलास आपण न पाजवितां दाईकडे देतात. अशा स्त्रियांना कोणती उपमा द्यावी, हें मला तरी कळत नाहीं. आपण ज्या मुलास नऊ महिने उदरांत वागविलें, ज्याच्या करितां अनेक दुःखें सोशिलीं, अशा बालकास न पाजण्याइतकें क्रूरकर्मच नाहीं, अशी जाणीव प्रत्येक स्त्रीच्या मनांत असली पाहिजे. दुसरें असें:—मुलास पाजण्यानें मातेच्या आरोग्यास मदत व्हावी, असा ईश्वरी नियमच आहे. प्रसूतीच्या वेळीं स्वस्थानापासून खालीं आलेला गर्भाशय, मूल स्तन तोंडांत धरूं लागतांच हळूं हळूं संकुचित होऊं लागतो. गर्भाशय स्वाभाविकपणें संकोच पावत असतोच, त्या क्रियेस मूल पाजण्यानें विशेष मदत होते. मुलानें स्तनपान केल्यानें माता, पुष्ट व प्रफुल्लित होते. उलट स्तनपान न करविल्यास स्त्रियांना कर्कट नांवाचा रोग होतो. गर्भाशय मोठा व जड राहिल्यानें श्वेतप्रदर (पांढरी धुपणी), गर्भाशयाच्या मुखावर व्रण वगैरे विकार उद्भवतात. स्तनांत दूध सांठल्यानें आंत त्याच्या गाठीं बनून फार पीडा होते. क्वचित् प्रसंगीं स्तनास विद्रधि देखील होतो. करितां हे विकार टाळून आपल्या व बालकाच्या आरोग्यप्राप्तीसाठीं **मातेनें मुलास पाजलेंच पाहिजे.**

---

[1] मातुरेवपिबेत्स्तन्यं तत्परं देहवृद्धये ॥ अष्टांग हृदय.

मातेचें दूध मुलास फारच चांगलें आहे, हें उघडरीतीनेंच सिद्ध होतें. शरीरास अवश्य लागणारीं सर्व द्रव्यें मातेच्या दुधांत पूर्ण भरलीं आहेत. शरीरांत ओलावा रहाण्यासाठीं व रस उत्पन्न करण्याकरितां पाणी आहे. मज्जा, मांस यांच्या वृद्धीकरितां प्राणिजद्रव्य आहे. अस्थिमयत्वचा होण्यासाठीं क्षारपदार्थ आहेत. प्राणिदेहजन्य उष्णता उत्पन्न होण्याकरितां ज्वलनास योग्य असे वसामय व शर्करामय पदार्थ आहेत; यांचें प्रमाण खालील कोष्टकांत दिलें आहे.

(दूध स्त्रियांचें)........................१००० भाग दुधांत

पाणी ....८८९·०८ भाग	घनद्रव्यें....११०·९२भाग
बाकी ११०·९२ भाग	घनद्रव्यामध्यें——
शर्करा........ ४३·६४ भाग	प्राणिजद्रव्य ३९·५४ भाग
वसा .... २६·६६ भाग	क्षार........१·३८ भाग

एकूण ११०·९२ भाग.

याप्रमाणें मातेच्या दुधांतील घटकद्रव्यें असून तीं मुलांचें पोषण उत्तमरीतीनें करण्यास समर्थ असतां आईनें "**हातचें सोडून पळत्याच्या पाठीं लागणें**" या म्हणीप्रमाणें वर्तन ठेवणें अत्यंत धाडसाचें व निर्दयतेचें द्योतक आहे. करितां पूर्ण विचार करून मातेनें मुलास पाजलेंच पाहिजे. म्हणजे ती आपल्या कर्तव्यांत चुकली असें होणार नाहीं. पुढील विषयसुखाच्या लालसेनें कोमल अर्भकास स्तनपान न करविणें फारच अनिष्ट आहे. मातेची योग्यता जर पाहिजे, तर त्याप्रमाणें वर्तणूक ठेवण्यांत हलगर्जीपणा करणें केवळ पशुवृत्ति होय.

हीस पशुवृत्ति असें म्हणणेंसुद्धां शोभत नाहीं. कारण गाय, म्हैस इत्यादि पशुदेखील आपल्या लेंकरास मोठ्या ममतेनें पाजतात. त्यांच्यामध्यें पुढील विषयसुखाच्या इच्छेनें अर्भकांशीं निर्दयपणा करणें हा दुर्गुण दृष्टीं पडत नाहीं. मनुष्यांमध्यें एखादा अविचारी असल्यास त्याला ' गाढव ' म्हणतात, परंतु त्या गाढवाचे ठिकाणीं सुद्धां मातेचे वरील निर्दयतेचे प्रकार दृष्टीं पडत नाहींत. गाय, म्हैस वगैरे पशू आपल्या लेंकरांना पाजून शिवाय आम्हां मनुष्यांना आपलें दूध पुरवितात. मुलांस पोटांतील विकार झाल्यास गाढवीच्या दुधानें त्याचा परिहार होतो. (अलीकडे तर मुलांच्या पोषणाचे कामीं देखील त्याचा उपयोग करितात.) पण आमच्यांतील कांहीं स्त्रिया याच्या उलट दिशेनेंच जात आहेत. आपल्या पोटच्या पोरासदेखील पाजण्याचें त्यांना जड वाटतें. म्हणून अशा स्त्रियांना कोणती उपमा द्यावी, हें मला तरी कळत नाहीं; असें मी मागें म्हटलेंच आहे.

भगिनींनों ! या विधानास हरताळ पडावा, अशी तुमची सदिच्छा असल्यास आपल्या तान्ह्या लेंकरांना पाजण्यांत कधींही अंतर देऊं नका. तुम्ही आपलें कर्तव्य ओळखून मुलांची जोपासना नीट रीतीनें करा; म्हणजे मातृपदाची सार्थकता होईल.



प्रकरण तिसरें.

केव्हां, किती व कसें पाजावें ?



मातेनें मुलास पाजणें हें तिचें कर्तव्य आहे.' परंतु दूध पाजण्याचें शास्त्रीय ज्ञान मातेस असणें अवश्य आहे. म्हणजे तें कसकसें पाजावें, हें मातेस समजलें पाहिजे. नाहींपेक्षां कांहीं कारणांनीं मूल रडूं लागलें असतां तें भुकेमुळें रडत आहे, असें समजून कित्येक माता, मुलांना दूध पाजतात. अशा प्रकारां-पासून हितकर परिणाम न होतां तो शेवटीं भयंकरच होतो. मूल उपजल्यापासून १२ तासांनीं त्यास पाजावें, म्हणजे त्याच्या पोटां-तील मळ निघून जातो; असें मागें लिहिलेंच आहे. पहिल्या दोन दिवसांत तीन चार वेळेपेक्षां जास्त पाजवूं नये. दिवसा दोन तासांनीं व रात्रीं दोन वेळां दोन महिन्यांपर्यंत, नंतर दिवसा अडीच तासांनीं व रात्रीं १०–६ पर्यंत दोनवेळां–तिसऱ्या महिन्यांत, पुढें दिवसा तीन तासांनीं व रात्रीं एकवेळ असें पांच महिन्यापर्यंत पाजावें. पुढें रात्रीं पाजण्याचें वर्ज करावें. हें मान सर्व साधारण (सामान्य) आहे.

मुलास एक वर्ष होईपर्यंत मातेनें त्यास पाजावें, असें कांहीं विद्वान् म्हणतात. मातेनें आपल्या तारतम्यानें मुलास पचेल तितकें

पाजण्यास हरकत नाहीं. पण पाजण्यामध्यें नियमितपणा पाहिजे. नाहींपेक्षां मुलांना वरचेवर पाजण्याची संवय झाल्यास तीं एकसारखीं स्तन मागूं लागतात. वारंवार पाजल्यानें मुलांच्या पोटांत जास्त दूध गेल्यामुळें तें पोटांत न मावतां उलटून पडतें. कारण त्यांचा आमाशय (स्टमक) लांबट असल्यानें जास्त झालेलें दूध मुलें ओकतात. उलटीबरोबर पहिलें दूधही पडल्यानें उत्तरोत्तर मुलें अशक्त होत जातात. कारण मुलांच्या कोठ्याची वाढ ज्या प्रमाणानें होते, त्याप्रमाणानें त्यांस दूध पाजलें जात नाहीं. कोठ्याच्या वाढीचें कोष्टक खालीं दिलें आहे.

वय	कितो तोळे दूध मावतें.
पहिला आठवडा.	२ $\frac{१}{२}$
चवथा आठवडा.	३ $\frac{३}{४}$
आठवा आठवडा.	८
बारावा आठवडा.	८ $\frac{१}{३}$
सोळावा आठवडा.	८ $\frac{५}{६}$
विसावा आठवडा.	९

वरीलप्रमाणें कोठ्याचें साधारण मान असतें. प्रत्येक खेपेस या प्रमाणानें दूध कोठ्यांत मावतें. तें पचन झाल्यावांचून पुनः पाजल्यानें अर्थातच ओकून पडतें. मुलांची पचनशक्ति फार तीव्र असल्यानें त्यांना दूध लवकर पचतें; ही गोष्ट खरी. परंतु एवढ्यावरून

जसजसें मातेस दूध येईल तसतसें तें मुलास पाजणें हितकर नाहीं. कित्येक बायकांना दूध फार असतें, व जास्त दुधानें स्तन ताठल्यास मूल पिईल तर बरें; असें त्यांना वाटून त्या मुलास पाजतात. परंतु असें करणें बरें नव्हे. स्तनांतून दूध अधिक येत असल्यास मुलास तें जलद् गिळावें लागतें, यामुळें दुधामध्यें तोंडांतील लाळ न मिसळल्यानें तें पचत नाहीं. आईचें दूध किती निघतें, याचें साधारण मान खालीलप्रमाणें आहे.

२४ तासांत.	पहिला महिना.	५० तोळे दूध निघतें.
,, ,,	२–४ महिन्यापर्यंत.	६७ तोळे ,, ,,
,, ,,	५–८ महिन्यापर्यंत.	८० तोळे ,, ,,

दूध जास्त येत असल्यानें मुलांस पितां येत नाहीं, म्हणून मातेनें स्तनाचें बोंड बोटांनीं दाबून धरावें, व थोडथोडें दूध मुलांस पाजावें. बहुतकरून पोट भरल्यावर मुलें पीत नाहींत. कदाचित् अधाशीपणानें पिऊं लागलीं तर त्यांना पिऊं देणें चांगलें नव्हे. दूध फार येत असल्यास ब्रेस्टपंपनामक कांचेचें व रबराचें यंत्र लावून दूध काढावें, म्हणजे त्यापासून मातेस इजा होणार नाहीं.

कित्येक स्त्रियांना दूध फारच कमी असतें, त्यामुळें मुलांचें पोट भरत नाहीं. करितां त्यांस दुसरें दूध पाजणें भाग पडतें. आईचें दूध पुरेंसें नसल्यास दाईचें अथवा गायीचें दूध पाजतात. या दुधाचें प्रमाणहि योग्य पाहिजे. दाईनें दूध पाजण्याचें प्रमाण आईप्रमाणेंच समजावें. गायीचें दूध पाजण्याचें कोष्टक खालीं दिलें आहे. हें प्रमाण, संगोपन पोषण अनुभविक डॉ: होल्डम यांनीं ठरविलें आहे.

वयोमान.	किती तासाच्या अंतरानें मिश्रण देण्याचें	रात्रीं १० ते सकाळीं ६ वाजेतों किती वेळां.	२४ तासांत किती वेळां मिश्रण.	१ वेळेस प्रमाण औंस.	२४ तासांत प्रमाण औंस.
२–७ दिवस पर्यंत ...	२	२	१०	१–१॥	१०–१५
२–३ आठवड्या पर्यंत ...	२	२	१०	१॥–३	१५–३०
४–५ आठवड्यांत ...	२	१	९	२॥–३॥	२२॥–३१॥
६ आठवड्या पासून ३ महिन्या पर्यंत ...	२॥	१	८	३–५	२४–४०
३–५ महिन्या पर्यंत ...	३	०	७	४–६	२८–४२
५–९ महिन्या पर्यंत ...	३	०	६	५–७॥	३०–४५
९–१२ महिन्या पर्यंत ...	४	०	५	७–९	३५–४५

मुलांना आईच्या दुधाची संवय असते. व आईचें दूध त्यांना ज्या स्थितींत प्यावयास सांपडतें, त्या स्थितींत गाय वगैरे जनावरांचें सांपडत नाहीं. शिवाय आईच्या दुधांतील द्रव्यें व गायीच्या दुधांतील द्रव्यें सारखीं नसतात, यामुळें जनावरांचें दूध—गायीचें दूध—चांगलें मानवत नाहीं. आईच्या दुधाची कांहीं अंशीं बरोबरी करण्याला खालीलप्रमाणें दुधाचें मिश्रण करून देणें बरें, असें सदर डॉ० म्हणतात. पहिल्या दोन किंवा तीन आठवड्यांत २ औंस (९ तोळे) शेंकडा १० प्रमाणांत चरबी असलेलें दूध, एक औंस दुधाची साखर, लाइमवॉटर १ औंस, १७ औंस आधण पाणी (हें जरा निवाल्यावर घालावें.) याप्रमाणें मिश्रण तयार करावें. तीन आठवड्यानंतर प्रत्येक तीन आठवड्यांना एक एक औंस शेंकडा १० प्रमाणाचें चरबी असलेलें दूध वाढवावें. पाण्याचें प्रमाण १ औंसानें कमी करावें. बाकी वस्तु वरीलप्रमाणेंच घालाव्या. मुलास पांचवा महिना सुरू होतांच शेंकडा ७ प्रमाणांत चरबी असलेलें दूध सात औंस, दुधांतील साखर १ औंस, लाईमवॉटर १ औंस, व पाणी बारा औंस घालावें. पुढें प्रत्येक महिन्यास १ औंस दूध जास्त घालून तितकेंच पाणी कमी करावें. याप्रमाणें आठ महिन्यापर्यंत करून नंतर पाण्याच्या निम्या हिश्शानें सातूच्या पिठाची पातळ कांजी अथवा तांदुळाच्या कण्याचें पातळ गरगटें घालून हें मिश्रण द्यावें. मुलांस पितांना श्रम न पडतां सहज पितां यावें, म्हणून ईश्वरानें मातेच्या शरीरांत स्तन उत्पन्न केलें आहेत. स्तनांचा अग्रभाग बारीक व लांबट असला तर मुलांस नीटरीतीनें स्तन चोखतां येतात. पण स्तनांची ठेवण मुलांना पिण्यासयोग्य नसल्यास त्यांना नीट

रीतीनें पितां येत नाहीं. अशा वेळीं अथवा गायीचें वगैरे दूध पाजण्यास सोयीचें होण्याकरितां बोंड असलेली बाटली घ्यावी. ह्या बाटलीचे प्रकार पुष्कळ आहेत. त्यांत जी नावेसारखी लांबट असून मध्यें एक भोंक (दुधासाठीं) असणारी असेल ती घ्यावी. त्या बाटलीस कांचेचें अथवा लांकडी बूच असावें. बाटली चांगली धुतां येण्यासाठीं तिचें तोंड मोठें असलें पाहिजे. दररोज ऊन पाण्यानें बाटली स्वच्छ धुण्याची खबरदारी घ्यावी. कारण शिळ्या दुधाचे कण बाटलींत शिल्लक राहिल्यानें नवें दूध नासण्याचा संभव असतो.

स्त्रियांचें दूध तापविण्याचें कारण नाहीं. पण गाय वगैरे जनावरांचें दूध तापविणें अवश्य आहे. १६० डिग्री फॉरनहिटपर्यंत दूध तापवून तें तशा स्थितींत २० मिनिटेंपर्यंत ठेवून नंतर अति गार पाण्याच्या भांड्यांत अगर थंड जागेंत तें ठेवावें. थंड जागेंत ठेविल्यानें दूध नासत नाहीं. असो; याप्रमाणें केल्यावर दूध बाटलींत घालून पाजावें. बाटली मिळणें शक्य नसल्यास बोंडल्यानें दूध पाजावें.

दूध पाजण्याचा शास्त्रीय प्रकार कोणता हें मातेस कळणें अवश्य आहे. कित्येक वेळां असें घडतें कीं, मुलांस दूध पाजतांच तें उलटून पडतें, याचें कारण इंद्रियविज्ञानशास्त्राचें अज्ञान हें होय. लहानपणीं मुलांचें जठर कसें असतें, हें कळल्यास दूध कसें पाजावें, याचें ज्ञान सहज होईल. मुलें भुकेमुळें रडूं लागल्यास त्यांना त्यांच्या आया स्तनपान करवितात, किंवा वरचें दूध पाजतात.

स्तनपान करतांना मुलांस बसविणें अथवा वरचें दूध घालने वेळीं त्यांना उताणें निजवून बोंडल्यानें दूध पाजणें निसर्गाविरुद्ध आहे.

कारण लहान मुलांचें जठर मोठ्या मनुष्यांप्रमाणें आडवें असत नाहीं. तें उभें असतें. म्हणून निजणें व बसणें याच्या मधील स्थितींत पोटाशीं धरून मुलांना पाजणें अत्यंत अवश्य आहे. मुलांस पोटांशीं धरल्यानें मातेच्या शरीराची उष्णता मुलांस लागून दूध पचण्यास मदत होते. मूल अंगावर पीत असतां मातेनें आपली छाती पुढें जरा कलती ठेवून बसावें, म्हणजे मुलांना पिण्यास सोयीचें पडतें.

मुलांस दूध पाजणें तें निरोगी असलें पाहिजे. कारण मातेचें दूध दूषित असल्यास ते दोष दुधाच्या द्वारें मुलांत उतरतात. याविषयाची माहिती सांगतांना आयुर्वेद म्हणतो—

" केवळ दुधावर राहणारें, अन्नावर राहणारें किंवा दूध व अन्न या दोहोंवर राहणारें असे बालकाचे तीन प्रकार आहेत. तीं दूध व अन्नरूपीं द्रव्यें चांगल्या स्थितींत असतां मुलांस आरोग्य असतें, व तीं दूषित झालीं असल्यास रोगोत्पत्ति होते." हें आरोग्यशास्त्राचें वचन मननीय असून तिकडे आमचें लक्ष जोंपर्यंत नाहीं तोंपर्यंत बालकांच्या रोगांचें प्रमाण कमी होणें शक्य दिसत नाहीं.

मातेचें दूध मुलांस चांगलें मानवतें, म्हणून तें वाटेल त्या स्थितींत देणें योग्य नाहीं. मातेस कोणताही विकार झाला असतां तिनें मुलास पाजणें हितकर नाहीं.

---

१ त्रिविधः कथितो बालः क्षीरान्नोभयवर्तनः । स्वास्थ्यं ताभ्यामदुष्टाभ्यां रोगसंभवः ॥" अष्टांगहृदय उत्तरस्थान अ. १

आमच्यामध्यें कांहीं स्त्रीवर्ग असा आहे कीं तो मुलांस अंगावर न पाजणें हें आपलें कर्तव्य समजतो, तर दुसरा स्त्रीवर्ग विकारी स्थितींतही मुलांना पाजणें कर्तव्य समजून त्यापासून परावृत्त होण्याचा विचारच करीत नाहीं. हे दोन्ही पक्ष असमंजसपणाचें द्योतक आहेत, असें ह्मणणें गैर नव्हे. न पाजणें जितकें गैर आहे, त्यापेक्षां शतपटीनें विकृतस्थितींत पाजण्याचा आग्रह धरणें मूर्खप-पणाचें आहे.

आपल्या बालकाचें आरोग्य कायम रहावें, तें सशक्त, सुदृढ व सतेज बनून आपल्या वंशाचा त्यानें उद्धार करावा, अशी इच्छा अस-ल्यास वरील गोष्टीकडे पूर्ण लक्ष देणें प्रत्येक मातेचें कर्तव्य आहे. विकृतस्थितींत मुलांना पाजणें हितकर नाहींच. पण त्यांच्याशीं मातेनें संबंध ठेवणें सुद्धां गैर आहे. दूषित दूध पाजल्यानें अथवा रोगी स्थितींत मातेचा संसर्ग घडल्यानें स्पर्शसंचारी रोगांचा परिणाम मुलांवर घडतो. स्त्रियांचें विकारी दूध ओळखण्याची रीति अशी आहे.

"जें[१] दूध पाण्यांत टाकिलें असतां एकरूप होतें, (त्यांत मिस-ळून जातें) व वात, पित्त आणि कफ यांनीं दूषित नसतें तें दूध शुद्ध समजावें."

याप्रमाणें शुद्ध व निरोगी दुधाचें लक्षण सांगितलें; परंतु याचें ज्ञान होण्यास विशेष स्पष्टीकरण केलें पाहिजे.

" कडू, तुरट, फेंसाळ, रूक्ष, (स्नेहमय पदार्थ कमी असलेलें,) व तांबूस काळ्या रंगाचें असून पाण्यांत टाकिलें असतां वर तरंगतें,)

१ यदद्भिरेकतां याति तच्च दोषै रधिष्ठितम् । तद्विशुद्धं पयः ॥ अष्टांगहृदय, उत्तरस्थान, अध्याय २ रा.

त्यांत मिळत नाहीं; तें वातदुष्ट समजावें. यानें मल व मूत्र यांच्या प्रवृत्तीस अडथळा होतो.

पित्तानें दूध दूषित झालें असल्यास—आंबट, तिखट, कडू, उष्ण, काळसर, तांबूस, निळ्या वर्णाचें असतें. यास मृतदेहाच्या रक्ताप्रमाणें दुर्गंधि येते. हें पाण्यांत टाकिलें असतां त्यावर पिंवळ्या रेषा दिसतात. यानें दाह होतो.

फार पांढरें, मधुर, पण मागून खारट लागणारें, बुळबुळीत, चिकट, व दाट असणारें दूध कफदुष्ट होय यास तूप, तेल, चरबी यांसारखा वास येतो. त्यास तार (तंतू) येते. तें पाण्यांत टाकिलें असतां त्यांत बुडतें. यानें मुलांस झोंप फार येते. ”

अशा दूषित दुधाची परीक्षा करून तें बालकांस न देण्याची खबरदारी घेणें अवश्य आहे. माता अथवा उपमाता (दाई) यांच्या दुधाची परीक्षा वरीलप्रमाणेंच आहे. गाय वगैरे जनावरांच्या दुधाची परीक्षा ‘ लॅकटो मिटर ’ यंत्रानें करितात. परंतु या यंत्रानें देखील याची परीक्षा नीटपणें होत नाहीं. दुसरें एक ‘ क्रियामो मीटर ’ नांवाचें यंत्र असतें. दुधाची परीक्षा करण्याचे कामीं याचा चांगला उपयोग होतो.

गायीच्या दुधाचें विशिष्टगुरुत्व १·०२८ पासून १·०३९ पर्यंत असतें. याचा विशेष खुलासा पुढें येईल.

माता अथवा दाई यांचें दूध बिघडलें असल्यास त्यावर उपचार करणें अवश्य आहे.

वातदुष्ट दुधावर दशमुळांचा काढा तीन दिवस घ्यावा. गुळवेल, शतावरी, कडूपडवळ, बाळंतलिंबाची साल, रक्तचंदन व उपरसाळ, यांचा काढा, माता अथवा दाई व मूल यांनीं घ्यावा, म्हणजे पित्त-दुष्ट दुधाचा दोष जाईल. कफानें दूषित दूध असल्यास—ज्येष्ठमध व सैंधव घालून मुलास तूप पाजवावें. अथवा गेळीच्या फुलांचें चूर्ण मधाशीं खलून मातेच्या स्तनास व मुलाचे ओठास लेप द्यावा, म्हणजे मूल सुखानें ओकतें.

त्याचप्रमाणें तीक्ष्ण अशा वांति करणाऱ्या द्रव्यांनीं मातेस ओक-वावें. व अतिविष, नागरमोथा, वेखंड, पिंपळी, पिंपळमूळ, चव्य, चित्रकमूळ आणि सुंठ यांचा काढा द्यावा. म्हणजे कफानें बिघडलेलें दूध चांगलें होईल.

गाय वगैरे जनावरांच्या दुधाविषयीं माहिती पुढें येणार अस-ल्यानें येथें देत नाहीं.

याप्रमाणें सर्व प्रकारांनीं दुधाची परीक्षा व चिकित्सा करून नियमित प्रमाणांत, नेमल्या वेळीं, थोडें थोडें दूध पाजणें हेंच मातेचें कर्तव्य आहे. शास्त्रीयपद्धतीचा विचार करून योग्य रीतीनें मुलास पाजावें. निजवून अथवा बसवून पाजणें हितकर नाहीं. तसेंच मुलांना रात्रीं पाजीत निजविल्यानें त्यांचा श्वास कोंडून जिवास धोका येण्याचा बराच संभव असतो. मुलांना विशेष प्रमाणांत पाज-ल्यानें अपचनाचें विकार उद्भवतात. कमी प्रमाणांत दूध पोटांत गेल्यास मुलांची वाढ बरोबर होत नाहीं. वरचें दूध मुलांना घालणें असल्यास तें त्यांस जितकें पचेल तितकेंच घालावें. २४ तासांत

मुलें मातेचें दूध ४८–६० औंस (२–२॥ शेर) पितात. कारण त्यांच्या शरीराची सबंध वयांत जी वाढ व्हावयाची असते, त्याची एक तृतियांश वाढ एका वर्षांतच होते. यावरून मुलें दूध अधिक पितात, याचें आश्चर्य वाटण्याचें कारण नाहीं.

वाढ जास्ती असल्यामुळें आहाराचें प्रमाणही अधिक असणें योग्य आहे.

एकदंरींत दूध केव्हां, किती व कसें (निर्दोष वगैरे) पाजावें, याचें ज्ञान प्रत्येक मनुष्यास–त्यांत मातेस–असणें अवश्य आहे. हें ज्ञान करून घेणें म्हणजे अपत्यसंगोपनाची–बालकांच्या जोपासनेची–जाणीव व मातापदाची जबाबदारी मनांत बाळगणें होय.



प्रकरण चवथें.

मातेनें रहाणी कशी ठेवावी ?



भावी पिढीची जोपासना नीट रीतीनें करणें आईबापांचें कर्तव्य आहे, हें सांगण्याची अवश्यकता नाहीं. सुप्रजा निर्माण होण्यासाठीं पित्यापेक्षां मातेनें विशेष झटलें पाहिजे. स्त्रीचें आर्तव व पुरुषाचें वीर्य ह्यांच्या संयोगापासून प्रजोत्पत्ति होते. अर्थात् पिता व माता या दोघांवर भावी पिढीची जबाबदारी सारखीच आहे. मग मातेनेंच विशेष सावधपणा ठेवणें अवश्य कां? याचें कारण असें कीं, पित्याचा संबध तात्पुरता असून गर्भाची पूर्णता होईपर्यंत मातेच्याच आहार विहारांचे परिणाम मुलावर घडतात. इतकेंच नव्हे तर पुढें म्हणजे मूल जन्मल्यानंतरसुद्धां त्याचे बरेच दिवस निदान एकवर्षापर्यंतचें आयुष्य तरी मातेच्या दुधावर अवलंबून असतें. क्वचित् मातेचें दूध न मिळाल्यास वरच्या दुधावर मूल असतें.

मुलांची वाढ संपूर्ण आयुष्यांमध्यें जितकी होते, त्याच्या एक तृतीयांश वाढ एका वर्षांतच होते, असें मागें लिहिलेंच आहे. यावरून देहाचे भाग बऱ्याच अंशानें एका वर्षांत वृद्धिंगत होतात; असें दिसून येईल. या वयांत होणारी वाढ मातेच्या दुधावर व

आरोग्यावर अवलंबून असते. ज्या पदार्थांनीं आपलें जीवन होतें त्या पदार्थांतील बरेवाईट गुण आपल्या देहांत उतरणार हें उघड आहे. आपण अफूचें सेवन केल्यास त्यांतील मादक गुणाचा परिणाम शरीरावर घडतो, हें प्रत्यक्ष अनुभवास येतें. तसेंच दूषित अन्न अथवा पाणी आपण घेतलें तर त्यांतील रोगजंतूंचा परिणाम शरीरावर घडतो, त्याचप्रमाणें मातेच्या आहार विहारानें शरीरांत झालेला फेरफार दुधाच्या द्वारें मुलांत उतरतो. वरील उदाहरणामध्यें पाणी, अफू वगैरेचा प्रत्यक्ष संबंध शरीरावर घडतो, व हा दुधाच्याद्वारें घडतो. प्रत्यक्ष घडत नाहीं. म्हणजे शिळें, कुजकें वगैरे अन्न मातेनें खाल्लें तर त्या अन्नाचा अगोदर रस बनतो, नंतर त्या रसाचें दूध बनतें. यावरून अन्नाच्या दुसऱ्या अवस्थेंत जरी दूध बनतें तरी त्यांतील दोष कमी होतात असें म्हणतां येत नाहीं. एवढें मात्र खरें कीं, पहिल्या अवस्थेंत दूषित द्रव्यांचा ज्या प्रमाणांत परिणाम घडतो, त्या प्रमाणांत तो दुसऱ्या अवस्थेंत घडणार नाहीं. त्याची शक्ति कांहीं कमी होईल; पण अपकार करणार नाहीं; असें ह्मणणें शास्त्रास असंमत आहे. म्हणून मातेनें आपली रहाणी योग्यच ठेविली पाहिजे.

सूतिकेची रहाणी सांगतांना आयुर्वेद म्हणतो—“ प्रसूतीनंतर क्षुधा लागली असतां पिंपळी, पिंपळमूळ, चव्य, चित्रकमूळ, व सुंठ यांचें चूर्ण घालून तूप अथवा तेल (तिळाचें) यांचें मोठें प्रमाण द्यावें. व त्यावर गूळ व ऊन पाणी द्यावें अथवा वातनाशक औषधें घालून कढविलेलें पाणी पिण्यास द्यावें.”

यामध्यें तूप व तेल घेण्याचें तें १६ तासांनीं पचेल, इतकेंच ध्यावें. अधिक घेऊं नये. बाळंत स्त्रीस व्यायाम फारच कमी होतो, म्हणून पूर्वींच्या मानानें म्हणजे पूर्वीं ९ तोळे तूप पचत असे, म्हणून यावेळींही तितकेंच घेणें गैर आहे. करितां कमी घेतलें पाहिजे. हें घेण्याचें कारण असें आहे.

“ यांप्रमाणें केल्यानें वाताचा कोप होत नाहीं. व दूषित झालेलें रक्त शुद्ध होतें. ”[1]

हा क्रम २।३ दिवस पर्यंत ठेवावा. ज्या स्त्रीला तूप अगर तेल घेववत नसेल, अथवा जी स्नेहविशिष्ट पदार्थ खाण्याला अयोग्य आहे (उदाहरणार्थ–कफ फार असल्यास तूप तेल देणें हितकर नाहीं.) अशा स्त्रीनें वरील औषधें नुसतींच पाण्याशीं ध्यावीं.

वरील प्रमाणें घेतलेलें तूप अगर तेल हीं द्रव्यें नीटरीतीनें पचन झाल्यानंतर वरील औषधें घालून तयार केलेली पेज ध्यावी. तीन दिवसानंतर थोडी शितकणें असलेली पेज घेणें प्रशस्त आहे.

आमच्यामध्यें निरनिराळे पौष्टिक व जडपदार्थ बाळंतिणीस दहा दिवसांचे आंतच देण्यास सुरवात करितात, परंतु हें बरें नव्हे. कारण जी स्त्री पूर्वीं थोडा तरी व्यायाम करणारी व सशक्त होती, ती स्त्री ह्या स्थितींत पूर्वींच्या विरुद्ध अवस्थेंत असते. सूतिकास्रावामुळें तिला फारच अशक्तपणा आलेला असतो. व्यायामाचें तर नांव देखील नसतें. कारण प्रसूतीच्यावेळीं खालीं आलेला गर्भाशय आपल्या स्थानीं जाऊन योग्यस्थितींत राहूं लागे पर्यंत तिला विशेष

---

१ तथा वायुर्न कुप्यति । विशुध्यति च दुष्टास्रम् ॥ (वाग्भट)

आयास करण्यापासून दूर राहणेंच भाग पडतें. अशा विरुद्ध स्थितींत वरील सारखे जड व पौष्टिक पदार्थ देण्यापासून फायदा न होतां, उलट अपाय मात्र घडतो. म्हणून आरोग्य शास्त्राचें मनन करून त्याप्रमाणें वागणें प्रशस्त आहे.

" सातरात्री नंतर क्रमाक्रमानें सूतिकेस (बाळंतिणीस) बृंहण (पौष्टिकपदार्थ) देणें हितकर आहे." (वाग्भट)

यावरून सात दिवसानंतर आवडता, मधुर, पौष्टिक व हलका असा आहार करणें, त्याचप्रमाणें स्नान (तेल अंगास लावून) करणें हीं हितावह आहेत. सर्व अवयव शिथिल झाल्यानें व रक्तस्राव बराच झाल्यामुळें आलेला अशक्तपणा व निरुत्साह जाऊन शक्ति येण्यास आणि उत्साह वाढण्यास वरील प्रमाणें व्यवस्था राखणें श्रेयस्कर आहे. ज्यांना मांस खाणें योग्य असेल. त्यांनीं देखील दहा दिवस होण्यापूर्वीं मांसाहार करणें अहितकर आहे.

क्वचित् प्रसंगीं अशी गोष्ट घडते कीं, बाळंतिणीस अन्न जात नाहीं, म्हणून अन्नाचे अनेक प्रकार करून आप्तमंडळी बाळंतिणीस घालतात. किंवा बाळंत-स्त्री ज्या प्रकारचे जिन्नस मागेल, त्या प्रकारचे किंचित् देखील विचार न करितां तीस देतात. ह्यामुळें मातेचें दूध बिघडून मुलांना अनेक विकार उद्भवतात.

"विरुद्ध आहार करणारी (दह्याशीं गूळवगैरे) भुकेलेली, चित्तस्वास्थ्य नसलेली अथवा रागावलेली, रस रक्तादि धातु बिघड-लेली व गर्भार स्त्री यांचे दूध मुलांस रोग उत्पन्न करितें."

१ " विरुद्धाहारभुक्तायाः क्षुधितायाः विचेतसः । प्रदुष्टधातोर्गर्भिण्याः स्तन्यं रोगकरं शिशोः " अष्टांगहृदय, शारीरस्थान अध्याय १ ला.

एवढ्यावरून विरुद्ध आहार मात्र वर्ज, असें नाहीं, तर वारंवार भोजन, जास्त अथवा कमी खाणें या गोष्टीसुद्धां चांगल्या नव्हेत. तसेंच मातेनें आचार संपन्न असलें पाहिजे. शक्य तितकी स्वच्छता राखणें हें मातेचें कर्तव्य आहे. गलिच्छ कपडे वापरल्यानें विषारी जंतू त्या वस्त्रावर उत्पन्न होऊन ते मुलास व बाळंतिणीस अपाय करितात. शिवाय शरीरांत होणारी इंद्रियांची झीज अथवा शरीरांतील विषारीं द्रव्यें त्वचेंतून स्वेद (घाम) रूपानें बाहेर पडतात. ही घाण नाहींशी करून त्वचा स्वच्छ राहण्याची तजवीज ठेवणें अवश्य आहे. घामट व ओंगळ कपडे वापरल्यानें ह्या उत्सर्जक क्रियेस—मलबाहेर टाकणारी क्रिया—प्रतिबंध होतो. रुधिराभिसरण नीट रीतीनें चालत नाहीं, म्हणून स्वच्छता राखणें इष्ट व श्रेयस्कर आहे.

ज्याप्रमाणें शरीराची स्वच्छता राखणें अत्यंत उपयुक्त व अवश्य आहे, त्याचप्रमाणें मन स्वच्छ—निर्मल—ठेवणें आरोग्यवर्धक आहे. क्रोध वगैरे मनाचे दोष होत. यांना शरीरांतून काढून टाकिलें नाहीं तर ते फार त्रासदायक होतात. शोक व क्रोधरूपी मानसिक दोषांचा परिणाम शरीरावर घडतो. विशेषेंकरून हे दोष मेंदूवर भयंकर परिणाम करितात. मेंदू हें शरीरांतील ज्ञानतंतूंचें मुख्य स्थान आहे. शरीराच्या प्रत्येक व्यवहारास मेंदूची अत्यंत जरूरी आहे. मेंदू सुस्थितींत असेल तर सर्व गोष्टी नीटपणें पार पडतात व तो विकृत झाल्यास अनेक वाईट परिणाम घडतात.

“ शोक[1], क्रोध, उपवास व श्रम यांमुळें दुधाचा नाश होतो.”

दुधाचा नाश होणें दोन प्रकारांनीं संभवतें. दूध दूषित होणें, अथवा नाहींसें होणें यास नाश म्हणतां येईल. कारण ज्याचा आप-

---

१ शुक्क्रोधलंघनायासाः स्तन्यनाशस्य हेतवः ॥ अष्टांगहृदय ॥

णास उपयोग नाहीं, उलट ज्याच्या सेवनानें अपाय घडतात, त्याचा नाश झाला, असें म्हणणें गैर नव्हे. दूध बिघडलें अगर नष्ट झालें तर मुलांचे ठिकाणीं विकार होण्यास सहजच पात्रता येते, अशा रीतींचे भयंकर परिणाम घडूं नयेत म्हणून मातेनें नेहमीं आनंदित असलें पाहिजे. शांतपणा अंगीं असल्यानें दूध न बिघडतां तें चांगल्या स्थितींत रहातें.

रागामुळें मेंदू संतप्त होऊन त्याचा परिणाम दुधावर घडल्यानें मातेचें दूध तापतें. व तशा विकृत दुधाचा वाईट परिणाम मुलांना भोगावा लागतो. शोक, राग, द्वेष, मत्सर इत्यादि मानसिक दोषांमुळें अंतर्मनाची सुस्थिति नाश पावून त्यापासून रक्तांत विषारी द्रव्य उत्पन्न होतें. खिन्न, रागीट व मत्सरी अशा माणसांची पचनशक्ति फार मंद चालते, असें प्रयोगानें सिद्ध झालें आहे.

आनंदी व उच्च अशा मनोविकारांपासून शरीरांत पोषक द्रव्यें उत्पन्न होऊन परमाणु जीव अधिक **जीवनशक्ति** उत्पन्न करण्यास उत्तेजित केले जातात.

शोक, राग वगैरे मनोविकार क्षुब्ध झालेल्या वेळीं मातेच्या रक्तांत विषारी द्रव्य उत्पन्न होतें, हें पूर्वीं सांगितलेंच आहे. अशा स्थितींत मुलें मातेचें दूध प्याल्यानें बालग्रह, यकृताची वाढ, आंचकेयेणें वगैरे भयंकर विकार मुलांना उत्पन्न होतात. करितां स्त्रियांनीं त्यांत विशेषेंकरून बाळंतस्त्रियांनीं इकडे लक्ष पुरविणें अगत्याचें आहे.

मातेनें झोपेंतही नियमितपणा ठेवणें अवश्य आहे. बहुतकरून बाळंनपणीं दुसरा व्यवसाय नसल्यानें स्त्रियांना झोंप घेण्यास अनुकूल स्थिति असते व ह्या स्थितीचा फायदा घेतल्यावांचून आमचा

स्त्रीवर्ग रहात नाहीं. अशा कृत्यानें घातुक परिणाम होतात, हें स्त्रीवर्गाच्या ध्यानींसुद्धां येत नसल्यानें मुलांच्या मृत्युसंख्येचें परिमाण दिवसेंदिवस वाढत चाललें आहे. करितां भगिनींनो! इकडे पूर्णपणें लक्ष द्या. नाहींपेक्षां बालहत्त्येचा दोष तुमच्या माथ्यावर लादणें भाग पडेल.

फार झोंप घेण्यानें मज्जातंतू सुस्त होऊन निरनिराळे पाचकरस बरोबर रीतीनें उत्पन्न होत नाहींत, त्यामुळें अन्नाचें पचन नीट रीतीनें न होतां अपचन होतें, व रक्त बिघडून अनेक विकार उद्भवतात. अपुऱ्या झोंपेमुळेंही अन्नपचनास अडथळा होतो. करितां बाळंतस्त्रीनें नियमित झोंप घेणें फायदेशीर आहे. झोपेचें प्रमाण रात्रीं ६–९ तासपर्यंत घेण्याचें तज्ज्ञांनीं ठरविलें आहे. असो;

आर्य व आंग्ल वैद्यकानें सूतिकेस निरनिराळीं औषधें घेण्यास सांगितलें आहे, पण स्त्रियांनीं गर्भारपणापासून आचार (रहाणी) चांगला ठेविल्यास प्रसूत झाल्यानंतरदेखील औषध घेण्याची जरूरच पडणार नाहीं. परंतु आमच्या समाजाचें लक्ष इकडे कोठें आहे? आरोग्यरक्षण होण्याविषयीं सर्वांचे प्रयत्न आहेत, पण त्याच्या योग्य मार्गाचें अवलंबन करणें अवश्य असून तिकडे आमचें लक्ष मुळींच नाहीं. रोग झाल्यावर त्याचा प्रतिकार करून आरोग्य मिळविण्याचा प्रयत्न करण्यापेक्षां शरीर, विकारास पात्र न होऊं देण्याचीच खबरदारी घेणें समंजसपणाचें आहे. आमच्या शरीरांत रोगप्रतिबंधक शक्ति नेहमींच असते, पण तीस उत्तेजक स्थितींत राखणेंस आचार (राहणी) योग्य पाहिजे.

"मनुष्याच्या प्रकृतीमध्यें रोगास हटविण्याची स्वाभाविक शक्ति आहे. तिला आपलें काम करण्यास अवकाश दिला पाहिजे. औषधांपेक्षां तीच चांगलें काम करिते, म्हणून तिच्या क्रियेस औषध घेऊन अडथळा आणूं नये." याकडे लक्ष देऊन वागणें आरोग्यवर्धक आहे.

बाळंतपणीं निरनिराळीं औषधें घेण्याची वहिवाट आहे, ती निसर्गाविरुद्ध दिसते.

बाळंतस्त्रीस कोणताहि अपकार नसला तरी 'देवदार्वादिकाढा' सुरू करावयाचाच. विकार नसतांना व्यर्थ विजातीय द्रव्य शरीरांत घालण्यानें फायदा न होतां उलट अपाय मात्र घडतो. आरोग्यशास्त्रानें हा काढा कोणत्या स्थितींत घेण्यास सांगितला आहे, त्याचा विचार आम्ही व आमचा स्त्रीवर्ग करीत नाहीं. ज्या वेळीं शूल, श्वास, खोकला, ज्वर, मूर्च्छा, कंपवायु व मस्तकपीडा हे विकार असतील त्यावेळीं याचा उपयोग करण्याचा आहे. हे विकार नसतां काढा सुरू ठेवणें म्हणजे रोगास आमंत्रण करणेंच आहे. शेक शेगडीचें खूळ आमच्यांत फारच पिकलें आहे.

मुख्य मुद्दा हा कीं, बाळंत स्त्रीस साधारण गरम हवा सुखकर होते. म्हणून त्याचा अतिरेक करणें बरें नव्हे. उन्हाळ्या दिवसांत स्वभावतःच हवेंत उष्णता अधिक असते. अशा वेळीं बाळंतिणीच्या खोलींत विस्तवानें गरमपणा आणण्याचें कारण दिसत नाहीं. अगोदर बाळंतिणीच्या खोलींत हवा मुबलक व खेळती नसते. बहुधा उजेडाचा अभाव असतो. त्यांत अग्निनारायणाची कृपा, मग काय

१ जीवितकर्तव्य पुस्तक, आरोग्य प्रकरण पहा.

विचारतां! बाळंतस्त्री व तें कोंवळें मूल यांच्या अंगाची आग होत असते, चैन पडत नाहीं, स्वच्छ हवेच्या अभावीं निद्रासुख न मिळाल्यानें हळूं हळूं रोगास अनुकूल अशी शरीराची स्थिति होते. म्हणून इकडे लक्ष देणें फायदेशीर व जरूर आहे.

येथें एवढें सांगणें अवश्य आहे कीं, प्रसूति अवस्था इतर अवस्थेप्रमाणें नैसर्गिक आहे, म्हणून बाळंतस्त्रीनें आहार विहारांत यथेच्छपणा ठेवणें आरोग्यनाशक आहे. कारण "तिला[1] जडलेले विकार बहुतकरून दुःसाध्य होतात." म्हणून दीड महिन्यापर्यंत फारच बेतानें वागलें पाहिजे. व पुढें हळूं हळूं आहार विहारांमध्यें बदल करीत गेल्यानें बाळंतीण व मूल यांचें आरोग्य कायम राहील.

बाळंत स्त्रीनें पाणी पिण्याचें तें तापवून थंड केलेलें अथवा साधारण गरम प्यावें. पाणी तापविल्यानें त्यांतील पुष्कळ आमोनिया, कॅरबॉनिक आसिड, सलफ्युरेटेड हैड्रोजन व दुसरीं अशुद्ध द्रव्यें वाफेच्या रूपानें निघून जातात. त्यांतील चुना तळाशीं बसतो. शिवाय हें पचनास हलकें होतें. यानें बस्ति (मूत्राशय) शुद्ध होतो, करितां बाळंत-स्त्रीनें ऊनपाणी पिणें हितकर आहे.

सारांश—बाळंतस्त्रीनें योग्य आहार विहार ठेवण्याची काळजी वाहणें म्हणजेच मुलांची जोपासना यथार्थ करणें होय. कारण, मुलांचें आरोग्य मातेच्या रहाणीवर अवलंबून असतें. हा नियमितपणा पुनः रजोदर्शन होईपर्यंत राखणें अत्यावश्यक आहे. कारण "आर्तवदर्शन होईपर्यंत ती स्त्री सूतिकाच असते."

---

१ दुःसाध्याहि तदामयाः ॥ अष्टांगहृदय ॥

१ गतसूताभिधानास्यात्पुनरार्तवदर्शनात् ॥ वाग्भट ॥

प्रकरण पांचवें.

दाईविषयीं विचार.



कदाचित् दैवयोगानें मूल उपजल्यानंतर मातेचा अंत झाला, अगर तिचें शरीर विकारी झालें, अथवा मातेस दूध मुलास पुरण्याइतकें नसेल तर दुसरी कांहीं तरी तजवीज करावी लागते. कारण मूल उपजल्यानंतर कांहीं दिवस त्याचें अन्न फक्त दूधच असतें. म्हणजे अन्य पदार्थ देण्यायोग्य असें त्याचें जठर तयार झालेलेंच नसतें. म्हणून अशा अवस्थेंत दुधान्यतिरिक्त पदार्थ देणें आरोग्यविघातक होतें. करितां बालकास दूध देणें तें योग्य असेंच पाहिजे.

मातेच्या दुधाऐवजीं दुसरें दूध दाईचेंच आहे. मानवजातीस लहानपणीं मनुष्याचें दूध जितकें मानवेल तितकें दुसरें मानवणार नाहीं, हें उघड आहे. मनुष्यशरीराच्या घटकद्रव्यांची व इतर प्राण्यांच्या शरीरांतील घटकद्रव्यांची बरोबर रीतीनें तुलना होणें शक्य नाहीं. एवढ्यासाठीं आईच्या दुधाचे अभावीं दाईचें दूध हिताचें आहे. मुलास दाईचें दूध द्यावयाचें असल्यास प्रथम दाईची परीक्षा करून नंतर तिचें दूध देणें चांगलें. आर्यवैद्यकांत दाईविषयीं माहिती आढळते, ती खालीं दिली आहे.

"[1]दाई बालकावर प्रेम करणारी, अव्यंग (दाईमध्यें कोणतेंही

---

१ चरक शरीरस्थान अ. ८

व्यंग असूं नये. उदाहरण–लंगडी, किंवडी वगैरे), ब्रह्मचारिणी (मैथुनादिकापासून दूर असलेली), वर्णानें व प्रकृतीनें बालकाचे समान, निरोगी, तरुण, स्वतःचें बालक जिवंत असलेली, निर्लोभी, चांगल्या व पुष्कळ दुधाची आणि उत्तम कुलांत उत्पन्न झालेली असावी. ती खुजी अथवा वाईट कृत्यें करणारी असूं नये. स्वच्छता ठेवणारी असून शोक, राग वगैरेचा तिनें (दाईनें) त्याग केला पाहिजे. तिनें हितकर आहार विहार सेवन करावेत." यावरून सिद्ध होतें कीं, साधारण मातेच्या समानधर्मी दाई असावी असें नसतें तर ब्रह्मचारिणी, प्रेम करणारी, वर्णानं व प्रकृतीनें बालकाचे समान, इत्यादि विशेषणें उपमातेस(दाईस) देण्याचें कारण नव्हतें. परंतु माता जर वरील गुणांनीं युक्त असते, तर मातेसारखे गुण उपमातेच्या दुधांत उत्पन्न होण्याला दाई, वरील विशेषणांनीं युक्तच असली पाहिजे.

शिवाय दुसरी गोष्ट अशी कीं, माता व उपमाता यांचें दूध गायीच्या दुधापेक्षां चांगलें आहे, हें निर्विवाद सिद्ध होतें. कारण माता व उपमाता यांच्या दुधास हवा न लागल्यानें हवेचा प्रत्यक्ष परिणाम त्यावर घडत नाहीं. वाऱ्यामधून येणारी धूळ, जंतू वगैरे त्यांत पडत नाहींत. दुसरें पाणी घालावें लागत नाहीं. कारण यांच्या (आई अथवा दाई) दुधामध्यें असणारें पाणी पुरेसें असतें. मांसोत्पादक द्रव्य व चरबी हे पदार्थसुद्धां प्रमाणांत असल्यानें हें दूध पचनास हलकें असतें. एकंदरींत मातेच्या दुधाचे अभावीं दाईचेंच दूध पहिला नंबर पटकावतें; परंतु वरील वर्णनाप्रमाणें दाई पाहिजे. नाहींपेक्षां सदुपयोग होण्याचा बाजूस राहून बालकाच्या शरीरावर

भयंकर अपाय मात्र घडेल. दाईचें पहिलें विशेषण ' मुलावर प्रेम करणारी ' असावी, असें आहे. याचें कारण उघड आहे.

" मुलापासून उत्पन्न झालेल्या आनंदामुळें स्त्रियांच्या रसाख्य धातूचेंच दूध बनतें." असें आयुर्वेद म्हणतो. परक्या मुलास पाजतांना दाईच्या अंतःकरणांत प्रेम उत्पन्न झालें पाहिजे. नाहींतर पुरेसें दूध न आल्यामुळें त्या कोमल बालकाची उपासमार होईल.

दाईमध्यें व्यंग असल्यानें त्याचा परिणाम अंशतः तरी मुलावर होतो.

" दाई **ब्रह्मचारिणी** असावी " यावरून मातेच्या बरोबर प्रसूत झालेली असावी, असा एक अर्थ उत्पन्न होतो. प्रसूतस्त्रीस ब्रह्मचर्य पाळण्याचा उपदेश नको आहे. तिची स्थिति ब्रह्मचर्याच्या हानीस अनुकूल असतच नाहीं. दुसरा अर्थ असा दिसतो—इतर स्त्रियांनींहि ब्रह्मचर्य पाळणें जरूर आहे. तिच्या मनांत निरनिराळ्या शृंगारिक कल्पना येणें, म्हणजे एकप्रकारचा मनोदोषच आहे. त्यापासून दाईनें दूर असणें फारच अगत्याचें आहे.

दाईचा वर्ण व प्रकृति हीं मुलांशीं तुल्य असावींत. वर्ण सारखा असणें अवश्य आहे. आधुनिक शास्त्रानें निरनिराळ्या रंगांचे परिणाम वेगवेगळे सांगितले आहेत उदाहरण-काळा रंग सूर्यकिरणांच्या उष्णतेस आंत ओढून घेतो, तर पांढरा शरीरांतील उष्णतेस बाहेर जाऊं देत नाहीं व बाहेरील उष्णतेस आंत घेत नाहीं. त्याचप्रमाणें मनुष्याच्या (काळ्या अगर गोऱ्या) चामडीवर सूर्यकिरणांचा भिन्न भिन्न परिणाम होणें साहजिक आहे. मूल व उपमाता यांच्या वर्णांत

१ स्त्रीणामपत्यजाद्धर्षाद्रसो क्षीराय कल्पते ।

भिन्नता असेल तर त्याचा परिणामही किंचित् वेगळाच होईल. म्हणून उपमाता व मूल यांचा वर्णही एक असावा. तसेंच मूल व दाई यांची प्रकृति सारखी असणें श्रेयस्कर आहे. मूल जर पित्त-प्रकृतीचें असेल, तर उपमाताही (दाई) पित्तप्रकृतीची असावी. नाहींपेक्षां वेगवेगळ्या प्रकृतींच्या संयोगापासून निराळाच प्रकार उद्भवतो.

या ठिकाणीं अशी शंका येते कीं, उपमातेस जर ह्या सर्व नियमांची जरूर आहे, तर माता वरील लक्षणांनीं युक्त नको काय? मातेचा वर्ण अथवा प्रकृति, हीं मुलाशीं बऱ्याच अंशानें समान असतात. कारण मुलाचे शरीरांत मातेचा अंशही बराच असतो. दुसरें असें—बचनाग हें वीष आहे. कोणत्याही प्राण्यानें हें विषारी द्रव्य सेवन केल्यास त्याचा दुखःद परिणाम त्या प्राण्यावर झाल्या-वांचून राहणार नाहीं. परंतु त्याच विषारी द्रव्याच्या दुखःद परि-णामानें त्याच विषांत उत्पन्न झालेल्या कीटकांवर कांहीं अपाय घडत नाहीं. त्याचप्रमाणें माता व मूल यांचा संबंध असल्यानें मातेचा वर्ण व प्रकृति यांचा परिणाम त्या मुलावर अहितकर न होतां हितकारक होतो. यावरून उपमाता व मूल यांच्यामध्यें वर्ण व प्रकृति यांची साम्यता असणें आरोग्यवर्धक आहे, असें झालें. मुलाची **माता** जशी **निरोगी स्थितींत** असलयावांचून बालकास आरोग्य मिळणें शक्य नाहीं. त्याचप्रमाणें **उपमाताही निरोगी असली पाहिजे.** कित्येक स्त्रिया द्रव्यास लुब्ध होऊन आपला विकार

---

* प्रकृती ओळखण्याचीं लक्षणें अष्टांग हृदय शरीरस्थान अध्याय तीन मध्यें लिहिलेलीं आहेत तीं पहावींत.

छपवितात. पण अशा कृत्यांनीं फार वाईट परिणाम झालेले आहेत. मुलास कांहीं तरी विकार झाल्यास घरचीं माणसें त्यावर इलाज करूं लागतात, पण गूण येत नाहीं. याचें कारण अनेक वेळां दाईचें रोगी शरीर हेंच असतें. पाणी अटविण्याचा पुष्कळ प्रयत्न केला, परंतु झरा बंद झाल्यावांचून पाणी निःशेष होणें असाध्य आहे. तसें रोगबीज—रोगांचा प्रवाह—बंद झाल्याशिवाय विकार बरा होणें मुष्किलीचें आहे. स्त्रियांचे कांहीं रोग वर वर पाहून कळत नाहींत, करितां शोधक बुद्धीनें दाईच्या विकाराविषयीं माहिती मिळविणें जरूर आहे.

मुळव्याध, प्रदर (धुपणी) हे व यासारखे गुह्येंद्रियाचे अनेक विकार अल्पस्थितींत असतां सहज कळण्यासारखे नसतात. शिवाय अज्ञानामुळें व द्रव्यलोभानें स्त्रिया आपले विकार चोरून ठेवितात. म्हणून नीट रीतीनें परीक्षा करून निरोगी ठरलेली अशीच दाई असावी.

दाई तरुणवयाची असणें फायदेशीर आहे. तरुणपणीं रक्ताची वाढ होत असल्यानें निरनिराळे पोषक पदार्थ दुधांत जास्त प्रमाणांत उतरतात. व वृद्ध वयांत निःसत्व झालेल्या रक्तापासून पूर्वींप्रमाणें सत्वशील द्रव्यें दुधांत येत नाहींत. अर्थात असल्या निकस दुधानें मुलांचें पोषण चांगल्या रीतीनें होत नाहीं. तरुणपणीं शक्तीचा जोर अधिक व पचनशक्तीची वाढही अधिक असते, यामुळें शरीरांत रोगप्रतिकारशक्ति अथवा प्रत्यनीकबल अधिक असतें. तें वृद्धपणीं कमजोर झाल्यानें दूषित हवेचा वगैरे परिणाम वृद्ध मनुष्यावर लव-

कर घडून येतो. यासाठीं उपमाता तरुण असणें बालकाच्या आरोग्यप्राप्तीस व योग्यवाढीस मुख्य साधन आहे.

दाई ठेवणें ती ' **मूल जिवंत असलेली** असावी. ' मातेचें प्रेम आपल्या पोटच्या लेंकरावर जितकें असेल, तितकें भाडोत्री बालकावर असणें अशक्य आहे. स्वतःचें मूल जिवंत असल्यास तिचें मन आनंदी व प्रेमयुक्त राहील. अर्थात् त्याचा परिणाम या भाडोत्री बालकावर देखील चांगला होईल.

' उपमातेस **फार लोभ असणें** चांगलें नव्हें. ' पोटच्या अर्भकाचें योग्यप्रकारें संगोपन व्हावें, अशाविषयीं प्रत्येक स्त्रीनें काळजी घेणें निसर्गास अनुसरूनच आहे. पण दुसऱ्याचें मूल जगविण्याचें पत्करल्यावर त्याकडे पक्षपातानें पाहणें चांगलें नाहीं. असें पहाण्यांत आलें आहे कीं, आपणांस दूध पुष्कळ आहे, म्हणून दुसऱ्याचें मूल पाजण्यास घ्यावयाचें, व पुढें कांहीं दिवसांनीं स्त्रीचें दूध कमी झालें तरी दुसऱ्याचें मूल केवळ द्रव्याच्या लालसेनें ठेवून घेऊन त्याचे हाल करीत रहाणें हा अत्यंत क्रूरपणा होय. ही वाईट गोष्ट घडूं नये म्हणून पुष्कळ दुधाची दाई असावी. दाईचें लक्ष मुलावर कितपत आहे, ती मुलास पोटभर पाजते किंवा नाहीं, हें पाहणें माता अथवा इतर वडील माणसें यांचें कर्तव्य आहे. इतर लोकांनीं किती जरी लक्ष ठेविलें तरी दाई निर्लोभी व पुष्कळ दुधाची असल्यावांचून सर्व गोष्टी व्यर्थ आहेत.

दाईचें दूध चांगलें आहे, किंवा दूषित झालें आहे, तें समजण्याचा प्रकार तिसऱ्या प्रकरणांत सांगितला आहे, तो पहावा.

मातेच्या दुधाच्या परीक्षेची कृति व उपमातेच्या दुधाच्या परीक्षेची कृति एकच असल्यानें येथें पुनः सांगणें अस्थानीं होईल.

दाई **उत्तम कुलांत उत्पन्न झालेली** असावी. कारण दुधाच्या द्वारें माता अथवा उपमाता यांचे आनुवंशिक गूण लेंकरांत उतरतात. ह्या विषयासंबंधानें अमेरिकेंतील डॉ. सॅम्युअल स्मिथ हे एकेवेळीं म्हणाले:—

"आईबापापासून मुलाला कांहीं आनुवंशिक गूण व अवगूण प्राप्त होतात. ह्या गुणावगुणांचा परिणाम मुलांचें शील बनण्यांत होतो, म्हणून आईबाप अथवा पालकांनीं सदाचरणानेंच वागलें पाहिजे." यावरून मातेचे जसे आनुवंशिक गूण अथवा अवगूण लेंकरांत उतरतात, त्यांहून कांहीं कमी दाईचे गूण अथवा अवगूण मुलांत उतरतील, हें स्पष्ट होतें. कुलामध्यें एकाद्या मनुष्यास रोग झाला असतां त्या रोगाचें बीज पुढील पिढीत उतरलेलें असतें, त्यास अनुकूल स्थिति मिळाल्यावर तें जोरावतें, असा आरोग्यशा-स्त्रवेत्त्यांचा अनुभव आहे. करितां दाई उत्तम कुलांत उत्पन्न झाले-लीच असणें अवश्य आहे.

दाई वाईट वर्तनाची असल्यानें तिचे ते ते गूण भावी पिढींत उतरतात, म्हणजे माता अथवा उपमाता यांच्या बऱ्यावाईट वर्त-नाचा परिणाम कोमल बालकाच्या मेंदूवर घडून त्याचें शील तद्रूप बनतें. यासाठी उपमाता **सदाचरणानें वागणारी असणें** जरूर आहे.

दाई खुजी असल्यानें तिचे अवयव असावे तसे पूर्ण वाढलेले

नसतात. मनुष्याची उंची साधारणपणें सहा फुटांपर्यंत असणें हें उत्तम लक्षण आहे. एवढा उंच देह असल्यावर इतर अवयव व त्यांची घटकद्रव्यें हीं जास्त प्रमाणांत असणार, हें उघड आहे व त्यापासून उत्पन्न होणारें दूध वगैरे पदार्थही जास्त सात्विक असणारच ! मग हा फायदा घेण्याचा असल्यास उपमाता खुजी नसून उंच, उत्तम बांध्याची आणि सशक्त असावी.

स्वच्छता राखणें हें दाईनें आपलें कर्तव्य समजलें पाहिजे. आमच्या बऱ्याच समाजामध्यें स्वच्छतेचा अभाव दिसून येतो. त्यांत स्त्रीवर्गाकडे पाहिलें तर याची सत्यता प्रत्यक्ष अनुभवास येईल. गलिच्छपणानें राहून व घामट कपडे वापरून मुलांचें संगोपन करण्यापेक्षां न करणें बरें! यास संगोपन–जोपासना–असें म्हणणेंच धाडसाचें होईल. कारण संगोपन अथवा जोपासना याचा अर्थच असा आहे कीं, सर्वतोपरी बालकास सुखकर रहाणी ठेवून त्याच्या हिताविषयीं तत्पर असणें यासच संगोपन किंवा जोपासना म्हणणें शोभेल.

गलिच्छपणा व घामट कपडे यांनीं रोगजंतू आसपास वस्त्रावर व अंगावर देखील कायमचें ठाणें देतात. यापासून बाल व माता अगर दाई यांस हित न होतां बालहत्येचें पाप मात्र दाईच्या पदरांत पडतें. याकरितां दाईनें स्वच्छता राखणें म्हणजे मुलाच्या आरोग्यास मदत करणें आहे.

शोक, राग वगैरे मानासिक दोष उपमातेचे ठिकाणीं असल्यास त्याचा वाईट परिणाम घडतो.

तसेंच मातेप्रमाणें उपमातेनें आपले सर्व आहारविहार मुलास हितकर होतील, असेच ठेवावेत.

उपमातेपासून मुलांस अपाय घडूं नयेत म्हणून धनिक लोक दायांना आपले घरींच ठेवून तिचा आहारविहार बाळंतस्त्रीप्रमाणें ठेवितात. ही चाल बरी आहे, पण दाई बाळंत नसल्यास तिला पौष्टिक अन्न घालून व्यायामरहित ठेवणें योग्य नाहीं.

दाई व माता यांच्या प्रसूतीमध्यें फार अंतर असणें चांगलें नव्हे. वीस दिवसपर्यंत अंतर असल्यास हरकत नाहीं, पण अशी अनुकूल स्थिति सर्वांना असत नाहीं. त्यांनीं वरील नियमांकडे अवश्य लक्ष द्यावें.

तात्पर्य:—उपमाता ठेवणें ती चांगली निरोगी, पुष्कळ दुधाची, नियमित झोंप घेणारी व हलका व पौष्टिक आहार करणारी असावी. तिचें कूल चांगलें असून ती तरुण, अव्यंग, आनंदी व बालकावर प्रेम करणारी असावी. तिचे स्तन फार लांब, कृश व अतिपुष्ट नसावे. ते बालकास सहज पितां यावेत. आपलें बालक व दुसऱ्याचें मूल याविषयीं दाईच्या मनांत भेदभाव असणें अयोग्य आहे. मुलास पाजावयाचें पत्करणें म्हणजे मातेचा अधिकार आपण घेणें आहे, हें दाईस नीट समजलें पाहिजे. शिक्षणानें दाईचें मन सुसंस्कृत झालें असल्यास वरील गोष्टींत ती तत्पर राहील. तसें नसल्यास मुलाच्या मातापितरांनीं अथवा पालकांनीं वरील गोष्टी दाईस समजून सांगाव्या, म्हणजे मुलांची जोपासना नीट रीतीनें होऊन अपत्यसंगोपनाचें श्रेय सर्वांस मिळेल.

पहिला भाग समाप्त.

उपयुक्त व अनुभविक सशास्त्र औषधें.

हीं औषधें आम्हीं खास तयार केलीं असून यांचा गुण फार चांगला व टिकाऊ येतो.

(१) **तरुणांचा मित्र**—हें औषध खरोखर तरुण विद्यार्थ्यांना जिवलग स्नेही आहे. स्वप्नावस्था, धातुक्षीणता, डोकेदुखी, निद्रानाश या विकारांवर रामबाण आहे. गुण फार लवकर दिसून येतो. घेण्यास सोपें असल्यानें प्रवासांतहि संग्रहणीय आहे. किं. तो. २ रु.

(२) **अबलामृत**—स्त्रियांचे गुप्तविकार तांबडी, पांढरी धुपणी, विटाळपणीं पोट दुखणें, गर्भस्राव, मुळव्याध, लघवीची आग, अपचन, अशक्तता, खोकला वगैरे या विकारांवर अमृतासारखें गुणावह आहे. स्त्रियांनीं हें औषध अवश्य जवळ ठवावें किं. पांच तो. ४ रु.

(३) **बालकांचा सन्मित्र**—**तीन हजार** मुलांवर याचा प्रयोग करून पाहिला आहे. उपयोग फार यशस्वी होतो. बालग्रह, अपस्मार, पोटांतील उडतें, यकृत व पानथरी यांची वाढ, खोकला, अशक्तता, हगवण, अपचन, किरकिर, ज्वर हे विकार नाश करून मुलांना बाळसें आणण्यांत हें औषध अप्रातिम आहे. किं. तो. १ रु.

(४) **नर्व्हटॉनिक**—मज्जातंतू अशक्त झाल्यामुळें स्मरण राहत नाहीं, अभ्यासाचा कंटाळा येतो, उद्योग सुचत नाहीं. अशावेळीं हें औषध नवीन हुषारी आणतें. किं. तो. २ रु.

औषधास लागणारा पोस्ट व प्यार्किंग खर्च निराळा पडेल. मागणी सोबत एक तृतीयांश रक्कम आगाऊ पाठवावी.

पत्ता—मराठींत अगर इंग्रजींत स्पष्ट लिहावा. अनुपानपत्रक सोबत मिळेल.

इतर—रोग्यांची विशेष हकीकत कळविल्यास योग्य सल्ला देऊं. औषधाशिवाय नैसर्गिक उपायांची माहिती समक्ष अगर पत्रद्वारें देऊं. फी २ रु. पडेल. शिवाय टपाल खर्च वेगळा पडेल.

वैद्य—ग. पां. परांजपे. मु. पो. सांगली. S. M. C.

जिवलग सोबती.

(१) **हार्टडिझीज** व त्यावर उपायः-मानवी जीवितावर अचानक दरवडा घालून प्राण हरण करणाऱ्या राक्षसी हृदय विकारांची कारणें, लक्षणें, प्रतिबंधक सोपे उपाय व रोगनाशक औषधें यांचें सप्रमाण विवेचन यांत केलें आहे. किं. चार आणे.

(२) **ताक व आरोग्य**—ताक हें साधें अन्न पण त्याचा उपयोग आरोग्यसंवर्धन व रोगसंहार ह्या कामीं कसा होतो, त्याचें साग्र विवेचन यांत मिळेल. किं. तीन आणे.

(३) **सचित्र नमस्कार**—(किंमत १ रु.) नमस्काराचा व्यायाम उत्साह, वीर्य, तेज, धैर्य वगैरे गुणांचा विकास करून एकाच वेळीं अंतरिंद्रियें व बाह्य स्नायू यांना व्यायाम घडवितो. आत्मिक उन्नति होऊन बुद्धि, स्मरणशक्ति व पूर्ण आरोग्य यांचा लाभ होऊन रोगांचा संहार करतो, ही माहिती यांत सप्रमाण दिली आहे.

स्त्रियांनीं नमस्कार घालणें अत्यंत श्रेयस्कर आहे, हें या पुस्तकाच्या वाचनानें समजून येईल.

इंदूर-ग्रंथोत्तेजक-मंडळानें यास बक्षिस दिलें आहे.

मुंबई सरकारच्या विद्याखात्यानें हें पुस्तक मंजूर केलें आहे.

अवश्य संग्रहीं ठेवावें. केसरी, मॉडर्न रिव्ह्यू यांचे उत्कृष्ट अभिप्राय पहा.

उमलणारीं नवीं पुष्पें.

(१) मज्जातंतूंची अशक्तता. (२) डोकेंदुखी. (३) दीर्घायुष्य. (४) गृहस्थाश्रमांतील ब्रम्हचर्य-विवाहित स्त्रीपुरुषांनीं वीर्यसंरक्षण कसें करावें, त्याची सांगोपांग माहिती यांत दिली आहे. (५) आंतड्यांतील मलसंचय. हीं पुस्तकें लवकरच प्रसिद्ध होतील.

वैद्य-ग. पां. परांजपे. (हरीपूरकर) मु. पोस्ट सांगली.